

4月 食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます♪

子ども達に、毎日の食事や食育を通じて、食べ物に興味をもってもらい、食べるのが大好き！になってもらえるように取り組んでまいります。どうぞよろしくお願い致します。

こだわりの食材についてご紹介します

できるだけ子どもたちに安全な食材を使用しています。

塩・砂糖



精製の低いミネラル豊富なものを使用しています。

だし



国産昆布（日高昆布）を使用し、
鰹・昆布・煮干・梅茸を合わせた天然素材使用の
化学調味料無添加のだしを使用しています。

バター



トランス脂肪酸の心配があるマーガリンを使わず、
バターを使用しています。

スープ



アレルギー特定原材料等28品目不使用
化学調味料無添加のブイヨンを使用しています。

産地直送



生産者さんの顔が見える産地直送の
旬の食材も使用しています。

大畑ちつる先生(ちーこ先生)のご紹介

やさしい料理研究家・管理栄養士。

旬野菜をおいしくする「大阪のおばんざい」料理教室を主宰。8年間で2000人以上を指導。

NHK「ごごナマ」、MBS「ちちんぷいぷい」、「よんちゃんTV」、他、メディア出演多数。

大阪市立大学大学院生活科学研究科に入学し、生まれ育った大阪の食文化と幼児期の食育の分野を

研究、親子クッキングを積極的に行う。大学院修了後は中央卸売市場に就職、

野菜と果物の知識を現場で習得する。

2013年独立後、「大阪のおばんざいレシピ」を独自開発。「食べるほどに美味しさを感じ、

食べ終わると恋しくなる」味わいに定評がある。



なにわの料理教室osakafoodstyle : <https://osakafoodstyle.com>

インスタグラム : @osakafoodstyle

ちーこ先生の SDGsレシピ



osaka food style
★★★★★

1年を通して管理栄養士 大畑ちつる先生 のSDGsレシピをご紹介します♪

残りごはんをいちご大福



材料(6個分)

いちご 6個

冷やごはん お茶碗一杯分程度(150g)

a(片栗粉・砂糖・水 各大さじ1)

白花豆の甘煮(市販品) 60g(約1/2袋)

■作り方■

- 1.ポリ袋に白花豆を入れて、手でこぶしを作ってつぶす。6等分する。
- 2.耐熱容器にごはん、aを入れてしゃもじでつぶすように混ぜる。ラップをふんわりかけて、電子レンジ600w3分加熱する。
- 3.湯気に気をつけながらラップをはずす。
しゃもじで粘り気が出るまで1分混ぜ、6等分する。
- 4.1個ずつラップではさみ、(あれば綿棒で)直径12cmにのばす。
1.の白花豆をごはんの1cm程度内側までのばす。
真ん中にいちごをのせ、茶巾絞りを作るようにごはんでいちごを包む。
残り5個も同様に作る。



4月 食育だより 離乳食

ご入園おめでとうございます♪

子ども達に、毎日の食事や食育を通じて、食べ物に興味をもってもらい、食べることが大好き！になってもらえるように取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

園での食事について

できるだけ子どもたちに安全な食材を使用しています。

塩・砂糖



精製の低いミネラル豊富なものを使用しています。

だし



国産昆布（日高昆布）を使用し、
鰹・昆布・煮干・椎茸を合わせた天然素材使用の
化学調味料無添加のだしを使用しています。

産地直送



生産者さんの顔が見える産地直送の
旬の食材も使用しています。

離乳食は、お子さまが初めて食べることはないよう園で提供する食材を月齢ごとに分類した「離乳食食材表」を使って、ご家庭での喫食状況を確認します。

初期食

ヨーグルトのようなかたさ
味付けなし



ペースト状

中期食

豆腐のようなかたさ
味付けなし



2mm角～5mm角くらい

後期食

バナナのようなかたさ
風味づけ程度



7mm角～1cm角くらい

完了期食

歯でかめるかたさ
うす味



1cm以上

離乳食のはてな



離乳食スタートの目安は？



5～6ヵ月

離乳食っていつから始めればいいのか？と思っている
パパ・ママは少なくありません。
遅くとも生後6ヵ月のうちには開始しましょう。

☆スタートの目安をCHECK☆

- 支えてあげると座れる
- 首が座る
- ごはんに興味を示す
- 哺乳反射※が弱くなる



※赤ちゃんが口に入ってきたものを強く吸う反射のこと



離乳食で摂る栄養の割合目安は？

☆食べ進みが悪いときは戻ってもOKです！
☆赤ちゃんがパパ、ママと一緒に食べる時間を作りましょう♪



5～6ヵ月頃



7～8ヵ月頃



9～11ヵ月頃



12～18ヵ月頃

※はじめての食材を食べるときは、万が一アレルギー症状が出た場合、病院に受診できるよう平日の午前中にあげましょう。

2022年4月ランチメニュー(前半)～乳児～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料			10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	3時おやつ材料
5	火	人参ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き 春キャベツの彩り和え すまし汁	牛乳	ココアケーキ 牛乳	エネルギー 517kcal 蛋白質 18.1g	ホキ	人参 コーン,パセリ,ブロッコリー 春キャベツ,パプリカ,人参,しいたけ みつ葉	米,白ごま マヨドレ きび砂糖 麩	牛乳 小麦粉,きび砂糖,ベーキングパウダー キャノーラ油,豆乳,ココア 牛乳
6	水	ごはん ポークビーンズ 切干大根サラダ スープ	牛乳	ポップコーン 食べる煮干し 牛乳	エネルギー 477kcal 蛋白質 20.5g	豚肉,大豆	たまねぎ,人参,しめじ,トマト缶,パセリ 切干大根,きゅうり,人参 レタス,コーン	米 じゃがいも,キャノーラ油,きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖	牛乳 ポップコーン,キャノーラ油,塩 食べる煮干し 牛乳
7	木	焼きそば 青のりポテト 具だくさん味噌汁	牛乳	ビスコ プチゼリー ココアヨーグルト	エネルギー 500kcal 蛋白質 18.7g	豚肉,糸かつお,青のり粉 青のり粉 豆腐,味噌	たまねぎ,ピーマン,人参,キャベツ,もやし ほうれん草,人参,はくさい	中華そば,キャノーラ油 じゃがいも,キャノーラ油	牛乳 ビスコ まけんゼリー ヨーグルト
8	金	カレーライス マカロニサラダ チーズ	牛乳	クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 633kcal 蛋白質 19.6g	牛肉 チーズ	人参,たまねぎ,レーズン きゅうり,人参,コーン	米,アマランサス,じゃがいも カレールウ,キャノーラ油 マカロニ,マヨドレ	牛乳 クラッカー,いちごジャム 牛乳
11	月	ふりかけごはん 鶏肉の照り焼き ひじきと大豆煮 味噌汁	牛乳	りんご いしやきいも 牛乳	エネルギー 476kcal 蛋白質 18.5g	鶏肉 大豆 味噌	ほうれん草 ひじき,人参,いんげん たまねぎ,しめじ,青ねぎ	米 きび砂糖,キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖	牛乳 りんご いしやきいも 牛乳
12	火	アマランサスごはん 白身魚の味噌煮 胡瓜とささみのごま酢和え すまし汁	牛乳	シュガートースト 牛乳	エネルギー 449kcal 蛋白質 20.2g	たら,赤みそ,厚あげ ささみ	土生姜 きゅうり,人参 小松菜	米,アマランサス きび砂糖,きび砂糖 白ごま 麩	牛乳 食パン,きび砂糖,バター 牛乳
13	水	ごはん 肉じゃが もやしの磯和え 味噌汁	牛乳	ちんすこう 食べる煮干し 牛乳	エネルギー 524kcal 蛋白質 19.5g	豚肉 刻みのり うすあげ,味噌	たまねぎ,人参,きぬさや もやし,人参 えのき,青ねぎ	米 じゃがいも,こんにゃく,キャノーラ油 きび砂糖 きび砂糖	牛乳 小麦粉,きび砂糖,ラード 食べる煮干し 牛乳
14	木	ひじきごはん 白身魚の南部焼き 高野豆腐煮 すまし汁	牛乳	焼きおにぎり お茶	エネルギー 425kcal 蛋白質 17.7g	うすあげ ホキ 高野豆腐 わかめ	ひじき,人参 ほうれん草 人参,いんげん たまねぎ	米 白ごま,黒ごま きび砂糖	牛乳 米,赤みそ,きび砂糖,白ごま,水 お茶
15	金	ごはん 豚肉の生姜炒め ブロッコリーの塩麹和え 味噌汁	牛乳	豆乳きな粉餅 牛乳	エネルギー 459kcal 蛋白質 21.5g	豚肉 味噌	たまねぎ,キャベツ,人参,土生姜,ピーマン ブロッコリー,人参 大根,小松菜	米 きび砂糖,キャノーラ油	牛乳 豆乳,片栗粉,きび砂糖,きな粉 きび砂糖 牛乳

2022年4月ランチメニュー(後半)～乳児～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料			10時おやつ材料			
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	3時おやつ材料			
18	月	ごはん	牛乳	キャロット蒸しパン	エネルギー 461kcal	たら,味噌	小松菜	米	牛乳			
		白身魚の西京焼き		牛乳	たんぱく質 17.7g				きび砂糖	小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖		
		切干大根煮							うすあげ	切干大根,人参,いんげん	キャノーラ油,きび砂糖	キャノーラ油,豆乳,水,人参
		すまし汁							わかめ		麩	牛乳
19	火	ごはん	牛乳	ぼんち揚げ	エネルギー 508kcal	鶏肉	たまねぎ,トマト缶,パセリ,キャベツ	米	牛乳			
		チキンソテーマトソースかけ		ブチゼリー	たんぱく質 17.2g				キャノーラ油,きび砂糖	ぼんち揚		
		グリーンサラダ		ココアヨーグルト					ブロッコリー,グリーンアスパラ,コーン	キャノーラ油,きび砂糖	まけんゼリー	
		スープ							ほうれん草,人参		ヨーグルト	
20	水	麦ごはん	牛乳	きな粉マカロニ	エネルギー 450kcal	牛肉	ごぼう,たまねぎ,人参,土生姜,青ねぎ	米,押麦	牛乳			
		牛肉のしぐれ煮		牛乳	たんぱく質 19.3g				糸かつお	こんにやく,きび砂糖	マカロニ,きな粉,きび砂糖,塩	
		いんげんのおかか和え							厚あげ,味噌	きび砂糖	牛乳	
		味噌汁										
21	木	ごはん	牛乳	お好み焼き	エネルギー 441kcal	ホキ,青のり粉	人参,コーン	米	牛乳			
		白身魚の磯辺揚げ		お茶	たんぱく質 17.2g				味噌	小麦粉,キャノーラ油,キャノーラ油	豚ミンチ,キャベツ,青ねぎ,小麦粉	
		ほうれん草のお浸し								ほうれん草,人参	出汁,キャノーラ油,とんかつソース	
		味噌汁								大根,しめじ,青ねぎ	マヨドレ,青のり粉,糸かつお	
22	金	ごはん	牛乳	ふかし芋	エネルギー 551kcal	鶏肉,牛乳	春キャベツ,たまねぎ,人参,パセリ	米	牛乳			
		春キャベツのクリームシチュー		食べる煮干し	たんぱく質 16.9g				ひじき,きゅうり,パプリカ,コーン	じゃがいも,キャノーラ油,クリームルウ	さつま芋	
		ひじきサラダ		牛乳					甘夏	マヨドレ,白ごま,きび砂糖	食べる煮干し	
		甘夏									牛乳	
25	月	☆お誕生日会☆	牛乳	プリン・ア・ラ・モード	エネルギー 554kcal	鶏肉	土生姜,にんにく	米	牛乳			
		ふりかけごはん		お茶	たんぱく質 17g				ブロッコリー,カリフラワー,人参	片栗粉,キャノーラ油	プリンの素,牛乳	
		鶏肉の唐揚げ							オレンジ	マヨドレ	きび砂糖,水,湯さまし	
		花野菜サラダ							南瓜,キャベツ,人参,パセリ		ホイップ,バナナ,いちご	
オレンジ						お茶						
26	火	ごはん	牛乳	麩のラスク	エネルギー 421kcal	たら	たまねぎ,人参,ピーマン,レモン,レモン汁	米	牛乳			
		白身魚の和風マリネ		牛乳	たんぱく質 15.9g				いんげん,人参	片栗粉,キャノーラ油,きび砂糖	麩,キャノーラ油,きび砂糖	
		いんげんのマヨドレ和え							たまねぎ,小松菜	マヨドレ,きび砂糖	牛乳	
		味噌汁										
27	水	ごはん	牛乳	新ごぼうマヨトースト	エネルギー 521kcal	豆腐,豚ミンチ,赤みそ	たまねぎ,人参,青ねぎ,土生姜	米	牛乳			
		麻婆豆腐		牛乳	たんぱく質 20.6g				小松菜,もやし	キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉,ごま油	食パン,マヨドレ,新ごぼう,キャノーラ油	
		小松菜の中華和え							わかめ	ごま油,きび砂糖	こいちしょうゆ,きび砂糖	
		スープ								白ごま	牛乳	
28	木	ごはん	牛乳	フルーツボンチ	エネルギー 482kcal	豚肉,厚あげ	人参,大根,しめじ,いんげん	米	牛乳			
		豚肉と厚揚げの炒め煮		ココアヨーグルト	たんぱく質 18.4g				はくさい,ほうれん草,ゆかり	キャノーラ油,きび砂糖	パイン缶,黄桃缶,バナナ,りんご	
		白菜のゆかり和え							鶏肉,牛乳,味噌	きび砂糖	きび砂糖,レモン,レモン汁,水	
		飛鳥汁									ヨーグルト	

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年4月ランチメニュー～初期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名 昼食	使っている主な材料		
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
5	火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 春キャベツのやわらか煮	ホキ	ブロッコリー 春キャベツ	米
6	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 玉葱のやわらか煮 人参のやわらか煮	かれい	たまねぎ 人参	米
7	木	煮込みうどん 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	かれい	ほうれん草	やわらかうどん じゃがいも
8	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 玉葱のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	かれい	たまねぎ ブロッコリー	米
11	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	かれい	ほうれん草 たまねぎ	米
12	火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 小松菜のやわらか煮	たら	ブロッコリー 小松菜	米
13	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	豆腐	人参	米 じゃがいも
14	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 新玉葱のやわらか煮	ホキ	ほうれん草 たまねぎ	米
15	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 大根のやわらか煮	豆腐	ブロッコリー 大根	米
18	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 人参のやわらか煮	たら	小松菜 人参	米
19	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	豆腐	ブロッコリー ほうれん草	米
20	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 キャベツのやわらか煮	豆腐	人参 キャベツ	米
21	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 大根のやわらか煮	ホキ	ほうれん草 大根	米
22	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 春キャベツのやわらか煮	豆腐	人参 春キャベツ	米
25	月	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 キャベツのやわらか煮	豆腐	南瓜 キャベツ	米
26	火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 玉葱のやわらか煮 小松菜のやわらか煮	たら	たまねぎ 小松菜	米
27	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	豆腐	小松菜 たまねぎ	米
28	木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 大根のやわらか煮 南瓜のやわらか煮	豆腐	大根 南瓜	米

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年4月ランチメニュー～中期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名		使っている主な材料			3時おやつ材料
		昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
5	火	七分粥 白身魚のやわらか煮 春キャベツのやわらか煮 スープ	アンパンマンせんべい	ホキ	ブロッコリー 春キャベツ,人参 人参	米	アンパンマンベビーせんべい
6	水	七分粥 白身魚のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 スープ	コーン粥	かれい	たまねぎ 切干大根,きゅうり 人参	米 じゃがいも	米,コーン
7	木	煮込みうどん じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	アンパンマンせんべい	かれい	たまねぎ,人参,キャベツ ほうれん草	やわらかうどん じゃがいも	アンパンマンベビーせんべい
8	金	七分粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	人参粥	かれい	人参 ブロッコリー たまねぎ	米 じゃがいも	米,人参
11	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 大豆のやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	かれい 大豆	ほうれん草 いんげん たまねぎ	米	りんご,水
12	火	七分粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 スープ	パン粥	たら	ブロッコリー きゅうり,人参 小松菜	米	食パン,水
13	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ	南瓜茶巾	豆腐	人参,きぬさや たまねぎ	米 じゃがいも	南瓜
14	木	七分粥 高野豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	煮込みうどん	高野豆腐	人参,いんげん ほうれん草,人参 たまねぎ	米	やわらかうどん,キャベツ,人参,出汁
15	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	麩のあべかわ	豆腐	人参 ブロッコリー,人参 大根,小松菜	米	麩,水,きな粉,きび砂糖
18	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 スープ	豆乳粥	たら	小松菜 切干大根,人参,いんげん	米 麩	米,豆乳
19	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	バナナ	豆腐	キャベツ ブロッコリー,グリーンアスパラ ほうれん草,人参	米	バナナ
20	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 いんげんのやわらか煮 スープ	きな粉マカロニ	豆腐	たまねぎ,人参 いんげん,人参 キャベツ	米	マカロニ,きな粉
21	木	七分粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	雑炊	ホキ	人参,コーン ほうれん草,人参 大根	米	米,キャベツ,出汁
22	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 甘夏	さつま芋茶巾	豆腐	春キャベツ,人参 きゅうり,コーン 甘夏	米 じゃがいも	さつま芋
25	月	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	バナナといちご	豆腐	南瓜 ブロッコリー,人参 キャベツ	米	バナナ,いちご
26	火	七分粥 白身魚のやわらか煮 いんげんのやわらか煮 スープ	麩のあべかわ	たら	たまねぎ,人参 いんげん,人参 たまねぎ,小松菜	米	麩,水,きな粉
27	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 スープ	パン粥	豆腐	たまねぎ,人参 小松菜,人参 たまねぎ	米	食パン,水
28	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 白菜のやわらか煮 スープ	バナナ	豆腐	大根,人参,いんげん はくさい,ほうれん草 南瓜	米	バナナ

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年4月ランチメニュー～後期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名		使っている主な材料			3時おやつ材料
		昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
5	火	全粥 白身魚の煮付け 春キャベツの彩り煮 すまし汁	アンパンマンせんべい	ホキ	ブロッコリー 春キャベツ,パプリカ,人参,しいたけ 人参	米	アンパンマンベビーせんべい
6	水	全粥 豚肉と野菜煮 切干大根煮 スープ	コーン粥	豚肉	たまねぎ,人参,しめじ 切干大根,きゅうり レタス	米 じゃがいも	米,コーン
7	木	煮込みうどん じゃが芋煮 ほうれん草のやわらか煮	アンパンマンせんべい	豚肉	たまねぎ,人参,キャベツ ほうれん草,人参	やわらかうどん じゃがいも	アンパンマンベビーせんべい
8	金	全粥 豚肉とじゃが芋煮 ブロッコリーの煮浸し スープ	人参粥	牛肉	人参 ブロッコリー たまねぎ	米 じゃがいも	米,人参
11	月	全粥 鶏肉煮 ひじきと大豆煮 味噌汁	りんごのコンポート	鶏肉 大豆 味噌	ほうれん草 ひじき,いんげん たまねぎ,しめじ	米	りんご,水,きび砂糖
12	火	全粥 白身魚の味噌煮 胡瓜の煮物 すまし汁	食パン	たら,赤みそ	ブロッコリー きゅうり,人参 小松菜	米	食パン
13	水	全粥 豚肉煮 じゃが芋煮 味噌汁	南瓜茶巾	豚肉 味噌	人参,きぬさや たまねぎ	米 じゃがいも	南瓜
14	木	全粥 高野豆腐煮 ほうれん草の煮浸し すまし汁	味噌煮込みうどん	高野豆腐 わかめ	人参,いんげん ほうれん草,人参 たまねぎ	米	やわらかうどん,キャベツ,人参,赤みそ 出汁
15	金	全粥 豚肉煮 ブロッコリー煮 味噌汁	麩のあべかわ	豚肉 味噌	人参 ブロッコリー,人参 大根,小松菜	米	麩,水,きな粉,きび砂糖
18	月	全粥 白身魚の味噌煮 切干大根煮 すまし汁	豆乳粥	たら,味噌 わかめ	小松菜 切干大根,人参,いんげん	米 麩	米,豆乳
19	火	全粥 鶏肉煮 ブロッコリー煮 スープ	バナナ	鶏肉	キャベツ ブロッコリー,グリーンアスパラ ほうれん草,人参	米	バナナ
20	水	全粥 牛肉煮 いんげんのおかか煮 味噌汁	きな粉マカロニ	牛肉 糸かつお 厚あげ,味噌	たまねぎ,人参 いんげん,人参 キャベツ	米	マカロニ,きな粉,きび砂糖
21	木	全粥 白身魚の煮付け ほうれん草の煮浸し 味噌汁	雑炊	ホキ 味噌	人参,コーン ほうれん草,人参 大根,しめじ	米	米,キャベツ,うすくちしょうゆ,出汁
22	金	全粥 鶏肉と野菜煮 ひじき煮 甘夏	さつま芋茶巾	鶏肉	春キャベツ,人参 ひじき,きゅうり,コーン 甘夏	米 じゃがいも	さつま芋
25	月	全粥 鶏肉煮 ブロッコリー煮 スープ	バナナといちご	鶏肉	南瓜 ブロッコリー,人参 キャベツ	米	バナナ,いちご
26	火	全粥 白身魚と野菜煮 いんげんの煮物 味噌汁	麩のあべかわ	たら 味噌	たまねぎ,人参,ピーマン いんげん,人参 たまねぎ,小松菜	米	麩,水,きな粉,きび砂糖
27	水	全粥 豆腐のそぼろあんかけ 小松菜の煮浸し スープ	食パン	豆腐,豚ミンチ,赤みそ わかめ	たまねぎ,人参 小松菜,人参 たまねぎ	米 片栗粉	食パン
28	木	全粥 豚肉煮 白菜の煮浸し 味噌汁	バナナ	豚肉 味噌	大根,人参,いんげん はくさい,ほうれん草 南瓜	米	バナナ

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年4月ランチメニュー(前半)～完了期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料			10時おやつ材料	
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	3時おやつ材料	
5	火	人参ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き 春キャベツの彩り和え すまし汁	牛乳	ココアケーキ 牛乳	エネルギー 479kcal 蛋白質 17.3g	ホキ	人参 コーン,パセリ,ブロッコリー 春キャベツ,パプリカ,人参,しいたけ みつ葉	米,白ごま マヨドレ きび砂糖 麩	牛乳 小麦粉,きび砂糖,ベーキングパウダー キャノーラ油,豆乳,ココア 牛乳	
6	水	軟飯 ポークビーンズ 切干大根サラダ スープ	牛乳	ポップコーン 食べる煮干し 牛乳	エネルギー 441kcal 蛋白質 19.8g	豚肉,大豆	たまねぎ,人参,しめじ,トマト缶,パセリ 切干大根,きゅうり,人参 レタス,コーン	米 じゃがいも,キャノーラ油,きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖	牛乳 ポップコーン,キャノーラ油,塩 食べる煮干し 牛乳	
7	木	焼きそば 青のりポテト 具だくさん味噌汁	牛乳	ビスコ ココアヨーグルト	エネルギー 475kcal 蛋白質 17.4g	豚肉,糸かつお,青のり粉 青のり粉 豆腐,味噌	たまねぎ,ピーマン,人参,キャベツ,もやし ほうれん草,人参,はくさい	中華そば,キャノーラ油 じゃがいも,キャノーラ油	牛乳 ビスコ ヨーグルト	
8	金	カレーライス マカロニサラダ チーズ	牛乳	クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 583kcal 蛋白質 18.7g	牛肉 チーズ	人参,たまねぎ,レーズン きゅうり,人参,コーン	米,アマランサス,じゃがいも,キャノーラ油 マカロニ,マヨドレ	牛乳 クラッカー,いちごジャム 牛乳	
11	月	ふりかけごはん 鶏肉の照り焼き ひじきと大豆煮 味噌汁	牛乳	りんご アンパンマンせんべい 牛乳	エネルギー 421kcal 蛋白質 17.5g	鶏肉 大豆 味噌	ほうれん草 ひじき,人参,いんげん たまねぎ,しめじ,青ねぎ	米 きび砂糖,キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖	牛乳 りんご アンパンマンベビーせんべい 牛乳	
12	火	アマランサスごはん 白身魚の味噌煮 胡瓜とささみのごま酢和え すまし汁	牛乳	シュガートースト 牛乳	エネルギー 413kcal 蛋白質 19.6g	たら,赤みそ,厚あげ ささみ	きゅうり,人参 小松菜	米,アマランサス きび砂糖,きび砂糖 白ごま 麩	牛乳 食パン,きび砂糖,バター 牛乳	
13	水	軟飯 肉じゃが もやしの磯和え 味噌汁	牛乳	ちんすこう 食べる煮干し 牛乳	エネルギー 488kcal 蛋白質 18.8g	豚肉 刻みのり うすあげ,味噌	たまねぎ,人参,きぬさや もやし,人参 えのき,青ねぎ	米 じゃがいも,キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖	牛乳 小麦粉,きび砂糖,ラード 食べる煮干し 牛乳	
14	木	ひじきごはん 白身魚の南部焼き 高野豆腐煮 すまし汁	牛乳	焼きおにぎり お茶	エネルギー 360kcal 蛋白質 16.5g	うすあげ ホキ 高野豆腐 わかめ	ひじき,人参 ほうれん草 人参,いんげん たまねぎ	米 白ごま,黒ごま きび砂糖	牛乳 米,赤みそ,きび砂糖,白ごま,水 お茶	
15	金	軟飯 豚肉の炒め物 ブロッコリーの塩麹和え 味噌汁	牛乳	豆乳きな粉餅 牛乳	エネルギー 423kcal 蛋白質 20.8g	豚肉 味噌	たまねぎ,キャベツ,人参,ピーマン ブロッコリー,人参 大根,小松菜	米 きび砂糖,キャノーラ油	牛乳 豆乳,片栗粉,きび砂糖,きな粉 きび砂糖 牛乳	

2022年4月ランチメニュー(後半)～完了期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料			10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	3時おやつ材料
18	月	軟飯	牛乳	キャロット蒸しパン	エネルギー 425kcal	たら,味噌	小松菜	米	牛乳
		白身魚の西京焼き		牛乳	蛋白質 17g				きび砂糖
19	火	切干大根煮	牛乳	アンパンマンせんべい	エネルギー 424kcal	うすあげ わかめ	切干大根,人参,いんげん	米	牛乳
		すまし汁		キャロアヨーグルト	蛋白質 16.2g				鶏肉
20	水	グリーンサラダ	牛乳	きな粉マカロニ	エネルギー 414kcal	牛肉	ごぼう,たまねぎ,人参,青ねぎ	米,押麦	牛乳
		スープ		牛乳	蛋白質 18.7g				糸かつお
21	木	麦ごはん	牛乳	お好み焼き	エネルギー 405kcal	厚あげ,味噌	いんげん,人参 キャベツ	米	牛乳
		牛肉のしぐれ煮		お茶	蛋白質 16.5g				ホキ,青のり粉
22	金	いんげんのおかか和え	牛乳	ふかし芋	エネルギー 517kcal	鶏肉,牛乳	春キャベツ,たまねぎ,人参,パセリ	米	牛乳
		味噌汁		食べる煮干し	蛋白質 15.2g				味噌
25	月	味噌汁	牛乳	プリン・ア・ラ・モード	エネルギー 517kcal	鶏肉	ブロッコリー,カリフラワー,人参 オレンジ 南瓜,キャベツ,人参,パセリ	米	牛乳
		豚肉の唐揚げ		お茶	蛋白質 16.3g				片栗粉,キャノーラ油
26	火	オレンジ	牛乳	麩のラスク	エネルギー 385kcal	たら	たまねぎ,人参,ピーマン,レモン,レモン汁	米	牛乳
		スープ		牛乳	蛋白質 15.2g				味噌
27	水	味噌汁	牛乳	新ごぼうマヨネーズ	エネルギー 485kcal	豆腐,豚ミンチ,赤みそ	たまねぎ,人参,青ねぎ	米	牛乳
		飛鳥汁		牛乳	蛋白質 19.9g				わかめ
28	木	飛鳥汁	牛乳	フルーツポンチ	エネルギー 446kcal	豚肉,厚あげ	小松菜,もやし たまねぎ	米	牛乳
		白鳥汁		ココアヨーグルト	蛋白質 17.7g				味噌

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。



D

G

S

ってなあに？



SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは・・・

誰一人取り残すことなく、みんなが安心して地球で暮らし続けていけるように世界中のみんなで行き届く目標です♪
 「**持続可能な開発目標**」とも呼ばれています。



2030年までに17の目標を達成し、より良い地球を子どもたちの未来へ繋いでいきましょう！

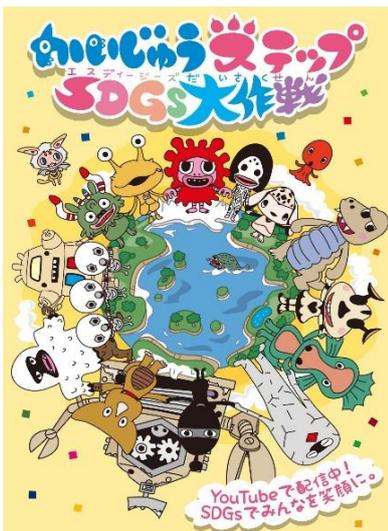
17の目標



1 貧困をなくそう 	2 気候をゼロに 	3 すべての人に健康と福祉を 	4 質の高い教育をみんなに 	5 ジェンダー平等を実現しよう 	6 安全な水とトイレを世界中に
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに 	8 働きがいも経済成長も 	9 産業と技術革新の基盤をつくろう 	10 人や国の不平等をなくそう 	11 住み続けられるまちづくりを 	12 つくる責任つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を 	14 海の豊かさを守ろう 	15 陸の豊かさも守ろう 	16 平和と公正をすべての人に 	17 パートナリシップで目標を達成しよう 	



☆わかりやすいSDGsの説明動画のご紹介☆



©TPC ©KSW

「かいじゅうステップSDGs大作戦」

ウルトラマンシリーズに出てくる怪獣たちが「こどもかいじゅう」になって、
 S: せかいじゅうの D: だれだって G: げんきにしちゃう
 s: さくせんとして、出会いや体験を通してそれぞれのはじめの一步を踏み出すお話です。

SDGsはどのようなものなのか楽しいアニメーションでわかりやすく紹介された作品なので、ぜひお子様とご覧ください！



出典:ウルトラマン公式 ULTRAMAN OFFICIAL by TSUBURAYA PROD.
<https://sdgs-kaijustep.com/>



これから1年間、SDGsに関わる色々な情報や取り組みを配信していきます！

uniserv

キッズスマイル
 株式会社 魚国総本社

無断転載・コピーを禁止します。