えすでぃーじーず SDGsってなあに？

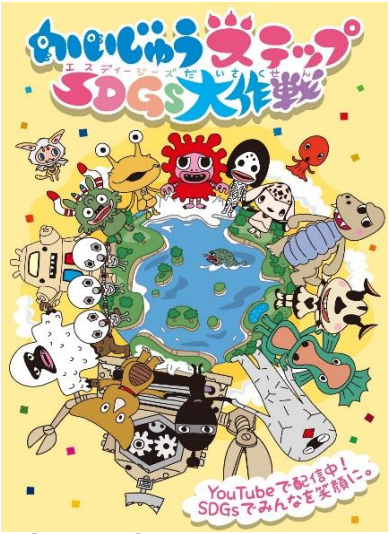
SDGsとは・・・

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取り組む目標です♪
「**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

☆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歩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/

1:35 / 3:40

これから1年間、SDGsに関わる色々な情報配信や取り組みを実施していきます！

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。

4月 食育だより

乳幼児食

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。

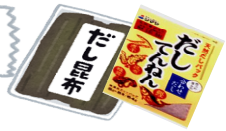
こだわりの食材についてご紹介します

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・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。

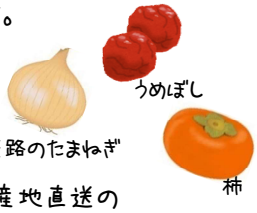
バター

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。

朝ごはんを食べて元気な1日に！

朝から元気に活動するために、朝ごはんは必ず食べましょう。

1 体内に不足しているエネルギー補給のため

エネルギーは寝ている間にも消費されるので、
朝起きた時、体はエネルギーが不足しています。
朝から活動するためには、
エネルギーの素となる
炭水化物をとることが
大切です。

2 体内時計のリズムを整えるため

体内時計の体のリズムは約25時間サイクルで、
1日のリズムと約1時間のずれがあります。
朝食をとることで体内時計は
うまくリセットされ、時間のずれが
蓄積されないようになっています。

3 体温を上昇させ、身体や脳を活動的にさせるため

寝ている間に低下した体温を上昇させるためには
朝食が役立ちます。
朝食に、炭水化物やたんぱく質をとることで
体は体温をあげようとします。
エネルギーが充満すれば活力も生まれ、
朝一番の「なんだかやる気が出ない」を
解決してくれます。

4 排便のリズムがつくため

朝食をとることによって腸が刺激され、
朝の排便のリズムが定着します。
基本的に排便はいつあってもいいのですが、
便は寝ている間にたくさん作られるため、
朝が最もスムーズに
排便しやすくなります。

朝食をとらずにいると、体に起こる影響

イライラする

だるさを感じる

太りやすくなる

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

淡路のたまねぎ

柿

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の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？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。

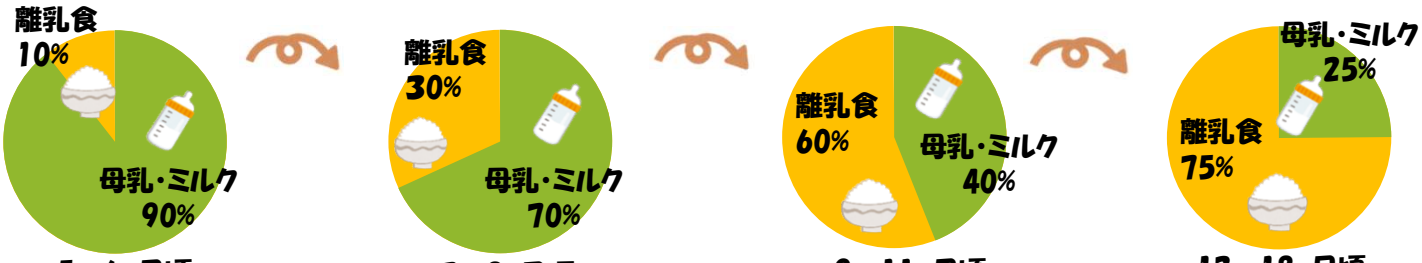
☆スタートの目安をCHECK☆

- ☑ 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

☆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♪

離乳食で摂る栄養の割合目安は？



※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。

2023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	その他	3時おやつ材料
5	水	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	レーズンケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510kcal 蛋白質 17.3g	昆布 たら	人参 コーン,パセリ,ほうれん草 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	塩,うすくちしょうゆ 塩 うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ,塩	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,レーズン 牛乳
6	木	焼きそば 青のりポテト 味噌汁	牛乳	ひじきおにぎり お茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 412kcal 蛋白質 16.3g	豚肉,糸かつお,青のり粉 青のり粉 豆腐,わかめ,味噌	たまねぎ,ピーマン,人参,キャベツ,もやし	中華そば,ｷｬﾉｰﾗ油 じゃがいも,ｷｬﾉｰﾗ油	とんかつソース 塩 出汁	牛乳 米,ひじき,人参,こいくちしょうゆ,酒 本みりん お茶
7	金	三色そぼろ丼 花野菜サラダ 味噌汁	牛乳	クラッカーサンド 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549kcal 蛋白質 18.8g	卵,鶏肉 味噌	いんげん ブロッコリー,カリフラワー,人参 小松菜,人参	米,きび砂糖,きび砂糖,ｷｬﾉｰﾗ油 きび砂糖 マヨドレ	塩 うすくちしょうゆ,酒 うすくちしょうゆ 塩 出汁	牛乳 クラッカー,いちごジャム 牛乳
10	月	ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 味噌汁	牛乳	豆乳きな粉餅 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 500kcal 蛋白質 21.7g	鶏肉 高野豆腐 味噌	ほうれん草 人参,グリンピース たまねぎ,しめじ,青ねぎ	米 きび砂糖,ｷｬﾉｰﾗ油 きび砂糖	こいくちしょうゆ,本みりん 塩 出汁,塩,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 豆乳,片栗粉,きび砂糖,きな粉 きび砂糖 牛乳
11	火	ハヤシライス ひじきサラダ 黄桃缶	牛乳	コアコアヨーグルト ソフトおせんべい お茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569kcal 蛋白質 15.9g	豚肉 ひじき	人参,たまねぎ,パセリ グリーンアスパラ,パプリカ,コーン 黄桃缶	米,アマランサス,じゃがいも,ｷｬﾉｰﾗ油 ハヤシルウ マヨドレ,白ごま,きび砂糖	ケチャップ,水 うすくちしょうゆ,米酢	牛乳 ヨーグルト 鉄分入りソフトおせんべい お茶
12	水	豆ごはん 白身魚の南部焼き 胡瓜とささみのごま酢和え すまし汁	牛乳	お好み焼き お茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 383kcal 蛋白質 17.5g	ホキ ささみ わかめ	えんどう豆 ブロッコリー きゅうり,人参 たまねぎ	米 白ごま,黒ごま 白ごま,きび砂糖	塩 こいくちしょうゆ,本みりん うすくちしょうゆ 米酢,うすくちしょうゆ 出汁,塩,うすくちしょうゆ	牛乳 豚ミンチ,ちくわ,キャベツ,青ねぎ 小麦粉,出汁,ｷｬﾉｰﾗ油,とんかつソース マヨドレ,青のり粉,糸かつお お茶
13	木	ごはん 豚肉の生姜炒め 小松菜の磯和え 味噌汁	牛乳	ココアクッキー 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515kcal 蛋白質 20.2g	豚肉 刻みのり うすあげ,味噌	たまねぎ,キャベツ,人参,土生姜,ピーマン 小松菜,人参 えのき,青ねぎ	米 きび砂糖,ｷｬﾉｰﾗ油 きび砂糖	こいくちしょうゆ,酒 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉,きび砂糖,ｷｬﾉｰﾗ油,バター ココア 牛乳
14	金	ﾍﾞｰｺﾝとほうれん草のｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 切干大根サラダ スープ	牛乳	しょうゆだれの五平もち お茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 419kcal 蛋白質 12.5g	カットベーコン	たまねぎ,人参,しめじ,ほうれん草 切干大根,きゅうり,人参 レタス,コーン	スパゲティ,ｷｬﾉｰﾗ油,バター ｷｬﾉｰﾗ油,きび砂糖	ブイヨン,こいくちしょうゆ,塩 米酢,うすくちしょうゆ ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 米,こいくちしょうゆ,きび砂糖,片栗粉 水 お茶
17	月	ごはん 白身魚の西京焼き ひじきと大豆煮 すまし汁	牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421kcal 蛋白質 18.9g	たら,味噌 ひじき,大豆 わかめ	小松菜 人参,グリンピース	米 きび砂糖 ｷｬﾉｰﾗ油,きび砂糖 麩	本みりん,酒 うすくちしょうゆ 出汁,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,塩,出汁	牛乳 マカロニ,きな粉,きび砂糖,塩 牛乳

2023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	その他	3時おやつ材料
18	火	麦ごはん 豚肉のしぐれ煮 いんげんのおかか和え 味噌汁	牛乳	じゃがバター 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 450kcal 蛋白質 19g	豚肉 糸かつお 厚あげ,味噌	ごぼう,たまねぎ,人参,青ねぎ いんげん,人参 キャベツ	米,押麦 ｷｬﾉｰﾗ油,きび砂糖 きび砂糖	出汁,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,本みりん,酒 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 じゃがいも,塩,バター 牛乳
19	水	ごはん 春ｷｬﾍﾞﾂのｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ グリーンサラダ 甘夏	牛乳	りんごゼリー ソフトおせんべい 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539kcal 蛋白質 15.3g	鶏肉,牛乳	春キャベツ,たまねぎ,人参,パセリ ブロッコリー,グリーンアスパラ,コーン 甘夏	米 じゃがいも,ｷｬﾉｰﾗ油,ｸﾘｰﾑﾙｳ ｷｬﾉｰﾗ油,きび砂糖	水 米酢,塩	牛乳 アップルジュース,水,きび砂糖,粉寒天 鉄分入りソフトおせんべい 牛乳
20	木	ごはん 白身魚の磯辺揚げ ほうれん草のお浸し 味噌汁	牛乳	麩のラスク 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 461kcal 蛋白質 17.6g	たら,青のり粉 味噌	人参,コーン ほうれん草,はくさい 大根,しめじ,青ねぎ	米 小麦粉,ｷｬﾉｰﾗ油,ｷｬﾉｰﾗ油	塩,水,塩 出汁,うすくちしょうゆ,本みりん 出汁	牛乳 麩,バター,きび砂糖 牛乳
21	金	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのごま和え 味噌汁	牛乳	ゆかりおにぎり チーズ お茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509kcal 蛋白質 19g	豚肉 豆腐,味噌	たまねぎ,人参,グリンピース ブロッコリー,人参 ほうれん草	米 じゃがいも,こんにゃく,ｷｬﾉｰﾗ油 きび砂糖 白すりごま,きび砂糖	うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ 本みりん,酒,出汁 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 米,ゆかり チーズ お茶
24	月	ごはん さばの塩焼き 切干大根煮 味噌汁	牛乳	ふかし芋 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487kcal 蛋白質 18.5g	サバ うすあげ 味噌	小松菜 切干大根,人参,いんげん えのき,青ねぎ	米 ｷｬﾉｰﾗ油,きび砂糖 麩	塩,うすくちしょうゆ 出汁,こいくちしょうゆ 出汁	牛乳 さつま芋 牛乳
25	火	☆お誕生日会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ プチゼリー スープ	牛乳	バナナケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 649kcal 蛋白質 19.2g	鶏肉	土生姜,にんにく,南瓜 キャベツ,きゅうり,人参,コーン 人参,ほうれん草	米 片栗粉,ｷｬﾉｰﾗ油 マヨドレ まけんゼリー	鉄入りふりかけ鮭 酒,こいくちしょうゆ,塩 塩 塩 ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 ｷｬﾉｰﾗ油,豆乳,バナナ 牛乳
26	水	ごはん 麻婆豆腐 小松菜の中華和え スープ	牛乳	新ごぼうマヨトースト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519kcal 蛋白質 20.5g	豆腐,豚ミンチ,赤みそ わかめ	たまねぎ,人参,青ねぎ,土生姜 小松菜,もやし えのき	米 ｷｬﾉｰﾗ油,きび砂糖,片栗粉,ごま油 ごま油,きび砂糖 白ごま	鶏ガラスープ,水,こいくちしょうゆ,酒 水 こいくちしょうゆ ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 食パン,マヨドレ,新ごぼう,ｷｬﾉｰﾗ油 こいくちしょうゆ,きび砂糖 牛乳
27	木	チキンカレー マカロニサラダ パイン缶	牛乳	コアコアヨーグルト ソフトおせんべい 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 637kcal 蛋白質 18.1g	豚肉	人参,たまねぎ,レーズン きゅうり,人参,コーン パイン缶	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	水 塩	牛乳 ヨーグルト 鉄分入りソフトおせんべい 牛乳
28	金	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 白菜のゆかり和え 味噌汁	牛乳	きな粉蒸しパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486kcal 蛋白質 18.3g	豚肉,厚あげ 味噌	人参,大根,しめじ,いんげん はくさい,ほうれん草,ゆかり 南瓜,たまねぎ	米 ｷｬﾉｰﾗ油,きび砂糖 きび砂糖	うすくちしょうゆ,出汁 うすくちしょうゆ,米酢 出汁	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 ｷｬﾉｰﾗ油,豆乳,水,きな粉 牛乳

★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。

2023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	使っている主な材料			
		昼食	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他
5	水	つぶし粥			米	
		白身魚のやわらか煮	たら			出汁
		ほうれん草のやわらか煮		ほうれん草		出汁
		春キャベツのやわらか煮		春キャベツ		出汁
6	木	煮込みうどん			やわらかうどん	
		豆腐のやわらか煮	豆腐			出汁
		人参のやわらか煮		人参		出汁
		じゃが芋のやわらか煮			じゃがいも	出汁
7	金	つぶし粥			米	
		白身魚のやわらか煮	かれい			出汁
		カリフラワーのやわらか煮		カリフラワー		出汁
		人参のやわらか煮		人参		出汁
10	月	つぶし粥			米	
		豆腐のやわらか煮	豆腐			出汁
		ほうれん草のやわらか煮		ほうれん草		出汁
		玉葱のやわらか煮		たまねぎ		出汁
11	火	つぶし粥			米	
		白身魚のやわらか煮	かれい			出汁
		人参のやわらか煮		人参		出汁
		じゃが芋のやわらか煮			じゃがいも	出汁
12	水	つぶし粥			米	
		白身魚のやわらか煮	ホキ			出汁
		人参のやわらか煮		人参		出汁
		新玉葱のやわらか煮		たまねぎ		出汁
13	木	つぶし粥			米	
		豆腐のやわらか煮	豆腐			出汁
		小松菜のやわらか煮		小松菜		出汁
		キャベツのやわらか煮		キャベツ		出汁
14	金	つぶし粥			米	
		豆腐のやわらか煮	豆腐			出汁
		玉葱のやわらか煮		たまねぎ		出汁
		人参のやわらか煮		人参		出汁
17	月	つぶし粥			米	
		白身魚のやわらか煮	たら			出汁
		小松菜のやわらか煮		小松菜		出汁
		人参のやわらか煮		人参		出汁
18	火	つぶし粥			米	
		豆腐のやわらか煮	豆腐			出汁
		玉葱のやわらか煮		たまねぎ		出汁
		キャベツのやわらか煮		キャベツ		出汁
19	水	つぶし粥			米	
		豆腐のやわらか煮	豆腐			出汁
		じゃが芋のやわらか煮			じゃがいも	出汁
		春キャベツのやわらか煮		春キャベツ		出汁
20	木	つぶし粥			米	
		白身魚のやわらか煮	たら			出汁
		ほうれん草のやわらか煮		ほうれん草		出汁
		大根のやわらか煮		大根		出汁
21	金	つぶし粥			米	
		豆腐のやわらか煮	豆腐			出汁
		玉葱のやわらか煮		たまねぎ		出汁
		ブロッコリーのやわらか煮		ブロッコリー		出汁
24	月	つぶし粥			米	
		白身魚のやわらか煮	ホキ			出汁
		人参のやわらか煮		人参		出汁
		小松菜のやわらか煮		小松菜		出汁
25	火	つぶし粥			米	
		豆腐のやわらか煮	豆腐			出汁
		南瓜のやわらか煮		南瓜		出汁
		ほうれん草のやわらか煮		ほうれん草		出汁
26	水	つぶし粥			米	
		豆腐のやわらか煮	豆腐			出汁
		小松菜のやわらか煮		小松菜		出汁
		玉葱のやわらか煮		たまねぎ		出汁
27	木	つぶし粥			米	
		白身魚のやわらか煮	かれい			出汁
		じゃが芋のやわらか煮			じゃがいも	出汁
		人参のやわらか煮		人参		出汁
28	金	つぶし粥			米	
		豆腐のやわらか煮	豆腐			出汁
		大根のやわらか煮		大根		出汁
		白菜のやわらか煮		はくさい		出汁

★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。

2023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
		昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	材料
5	水	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	豆乳寒天	たら	ほうれん草 春キャベツ,人参 人参	米	出汁 出汁 出汁	豆乳,粉寒天
6	木	煮込みうどん じゃが芋のやわらか煮 スープ	人参粥	豆腐	たまねぎ,人参,キャベツ たまねぎ	やわらかうどん じゃがいも	出汁 出汁 出汁	米,人参
7	金	七分粥 白身魚のやわらか煮 カリフラワーのやわらか煮 スープ	南瓜茶巾	かれい	いんげん カリフラワー,人参 小松菜,人参	米	出汁 出汁 出汁	南瓜
10	月	七分粥 高野豆腐煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	豆乳きな粉餅	高野豆腐	人参 ほうれん草 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	豆乳,片栗粉,きな粉
11	火	七分粥 白身魚のやわらか煮 ひじきのやわらか煮 スープ	人参粥	かれい ひじき	たまねぎ グリーンアスパラ,コーン 人参	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	米,人参
12	水	七分粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 スープ	にゅうめん	ホキ	ブロッコリー きゅうり,人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	そうめん,キャベツ,出汁
13	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 スープ	南瓜茶巾	豆腐	たまねぎ,人参 小松菜,人参 キャベツ	米	出汁 出汁 出汁	南瓜
14	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 スープ	ブロッコリー粥	豆腐	たまねぎ,人参 切干大根,きゅうり,人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	米,ブロッコリー
17	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 大豆のやわらか煮 スープ	きな粉マカロニ	たら 大豆	小松菜 人参	米 麩	出汁 出汁 出汁	マカロニ,きな粉
18	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 いんげんのやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	豆腐	たまねぎ,人参 いんげん,人参 キャベツ	米	出汁 出汁 出汁	じゃがいも
19	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 甘夏	アンパンマンせんべい	豆腐	春キャベツ,人参 ブロッコリー,グリーンアスパラ,コーン 甘夏	米 じゃがいも	出汁 出汁	ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰせんべい
20	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	麩のあべかわ	たら	人参,コーン ほうれん草,はくさい 大根	米	出汁 出汁 出汁	麩,水,きな粉
21	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリー煮 スープ	コーン粥	豆腐	人参 ブロッコリー,人参 ほうれん草	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	米,コーン
24	月	七分粥 高野豆腐のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 スープ	さつまいも茶巾	高野豆腐	人参 切干大根,人参,いんげん	米 麩	出汁 出汁 出汁	さつま芋
25	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 スープ	バナナ	豆腐	南瓜 キャベツ,きゅうり,人参 人参,ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁	バナナ
26	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	出汁 出汁 出汁	食パン,水
27	木	七分粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 スープ	南瓜茶巾	かれい	人参 きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	南瓜
28	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 白菜のやわらか煮 スープ	豆乳寒天	豆腐	大根,人参,いんげん はくさい,ほうれん草 南瓜,たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	豆乳,粉寒天

★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。

2023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	その他	
5	水	全粥 白身魚の煮付け 春キャベツの彩り煮 すまし汁	豆乳寒天	 たら 	 ほうれん草 春キャベツ,パプリカ,人参,しいたけ 人参	米 	 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ	豆乳,粉寒天,きび砂糖
6	木	煮込みうどん じゃが芋煮 味噌汁	人参粥	豚肉 豆腐,わかめ,味噌	たまねぎ,人参,キャベツ	やわらかうどん じゃがいも 	うすくちしょうゆ,出汁 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	米,人参
7	金	全粥 そぼろ煮 カリフラワー煮 スープ	南瓜茶巾	 鶏肉 	 いんげん カリフラワー,人参 小松菜,人参	米 	 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ	南瓜
10	月	全粥 高野豆腐煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	豆乳きな粉餅	 高野豆腐 味噌	 人参 ほうれん草 たまねぎ,しめじ	米 	 出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁 出汁	豆乳,片栗粉,きび砂糖,きな粉 きび砂糖
11	火	全粥 豚肉と野菜煮 ひじき煮 味噌汁	人参粥	 豚肉 ひじき 味噌	 たまねぎ グリーンアスパラ,コーン 人参	米 じゃがいも 	 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	米,人参
12	水	全粥 白身魚の煮付け 胡瓜煮 すまし汁	にゅうめん	 ホキ わかめ	 ブロッコリー きゅうり,人参 たまねぎ	米 	 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ	そうめん,キャベツ,うすくちしょうゆ 出汁
13	木	全粥 豚肉煮 小松菜煮 味噌汁	南瓜茶巾	 豚肉 味噌	 たまねぎ,人参 小松菜,人参 キャベツ	米 	 うすくちしょうゆ,出汁 うすくちしょうゆ,出汁 出汁	南瓜
14	金	全粥 豚肉煮 切干大根煮 スープ	ブロッコリー粥	 豚肉 	 たまねぎ,人参 切干大根,きゅうり,人参 コーン	米 	 うすくちしょうゆ,出汁 出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁	米,ブロッコリー
17	月	全粥 白身魚の味噌煮 ひじきと大豆煮 すまし汁	きな粉マカロニ	 たら,味噌 ひじき,大豆 わかめ	 小松菜 人参 	米 麩	 出汁 出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁	マカロニ,きな粉,きび砂糖
18	火	全粥 豚肉煮 いんげんのおかか煮 味噌汁	じゃが芋茶巾	 豚肉 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 	 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	じゃがいも
19	水	全粥 鶏肉と野菜煮 ブロッコリー煮 甘夏	ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝせんべい	 鶏肉 	 春キャベツ,人参 ブロッコリー,グリーンアスパラ,コーン 甘夏	米 じゃがいも 	 うすくちしょうゆ,出汁 出汁,うすくちしょうゆ 	ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰせんべい
20	木	全粥 白身魚の煮付け ほうれん草の煮浸し 味噌汁	麩のあべかわ	 たら 味噌	 人参,コーン ほうれん草,はくさい 大根,しめじ	米 	 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	麩,水,きな粉,きび砂糖
21	金	全粥 豚肉煮 ブロッコリー煮 スープ	コーン粥	 豚肉 豆腐	 人参 ブロッコリー,人参 ほうれん草	米 じゃがいも 	 出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁 出汁,うすくちしょうゆ	米,コーン
24	月	全粥 高野豆腐煮 切干大根煮 味噌汁	さつまいも茶巾	 高野豆腐 味噌	 人参 切干大根,人参,いんげん 	米 麩	 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	さつま芋
25	火	全粥 鶏肉煮 キャベツ煮 スープ	バナナ	 鶏肉 	 南瓜 キャベツ,きゅうり,人参 人参,ほうれん草	米 	 うすくちしょうゆ,出汁 出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁	バナナ
26	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 	 出汁 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ	食パン
27	木	全粥 鶏肉とじゃが芋煮 胡瓜煮 スープ	南瓜茶巾	 鶏肉 	 人参 きゅうり,コーン たまねぎ	米 じゃがいも 	 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁	南瓜
28	金	全粥 豚肉煮 白菜の煮浸し 味噌汁	豆乳寒天	 豚肉 味噌	 大根,人参,いんげん はくさい,ほうれん草 南瓜,たまねぎ	米 	 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	豆乳,粉寒天,きび砂糖

★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。

2023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	その他	3時おやつ材料
5	水	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	レーズンケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510kcal 蛋白質 17.3g	昆布 たら	人参 コーン,パセリ,ほうれん草 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	塩,うすくちしょうゆ 塩 うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ,塩	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,レーズン 牛乳
6	木	焼きそば 青のりポテト 味噌汁	牛乳	ひじきおにぎり お茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 379kcal 蛋白質 15.1g	豚肉,糸かつお,青のり粉 青のり粉 豆腐,わかめ,味噌	たまねぎ,ピーマン,人参,キャベツ,もやし	中華そば,ｷｬﾉｰﾗ油 じゃがいも,ｷｬﾉｰﾗ油	とんかつソース 塩 出汁	牛乳 米,ひじき,人参,こいくちしょうゆ,酒 本みりん お茶
7	金	三色そぼろ丼 花野菜サラダ 味噌汁	牛乳	クラッカーサンド 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549kcal 蛋白質 18.8g	卵,鶏肉 味噌	いんげん ブロッコリー,カリフラワー,人参 小松菜,人参	米,きび砂糖,きび砂糖,ｷｬﾉｰﾗ油 きび砂糖 マヨドレ	塩 うすくちしょうゆ,酒 うすくちしょうゆ 塩 出汁	牛乳 クラッカー,いちごジャム 牛乳
10	月	軟飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 味噌汁	牛乳	豆乳きな粉餅 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464kcal 蛋白質 21g	鶏肉 高野豆腐 味噌	ほうれん草 人参,グリンピース たまねぎ,しめじ,青ねぎ	米 きび砂糖,ｷｬﾉｰﾗ油 きび砂糖	こいくちしょうゆ,本みりん 塩 出汁,塩,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 豆乳,片栗粉,きび砂糖,きな粉 きび砂糖 牛乳
11	火	ハヤシライス ひじきサラダ 黄桃缶	牛乳	コアコアヨーグルト ソフトおせんべい お茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513kcal 蛋白質 14.9g	豚肉 ひじき	人参,たまねぎ,パセリ グリーンアスパラ,パプリカ,コーン 黄桃缶	米,アマランサス,じゃがいも,ｷｬﾉｰﾗ油 マヨドレ,白ごま,きび砂糖	ケチャップ,ハヤシの王子様,水 うすくちしょうゆ,米酢	牛乳 ヨーグルト 鉄分入りソフトおせんべい お茶
12	水	豆ごはん 白身魚の南部焼き 胡瓜とささみのごま酢和え すまし汁	牛乳	お好み焼き お茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 383kcal 蛋白質 17.5g	ホキ ささみ わかめ	えんどう豆 ブロッコリー きゅうり,人参 たまねぎ	米 白ごま,黒ごま 白ごま,きび砂糖	塩 こいくちしょうゆ,本みりん うすくちしょうゆ 米酢,うすくちしょうゆ 出汁,塩,うすくちしょうゆ	牛乳 豚ミンチ,ちくわ,キャベツ,青ねぎ 小麦粉,出汁,ｷｬﾉｰﾗ油,とんかつソース マヨドレ,青のり粉,糸かつお お茶
13	木	軟飯 豚肉の炒め物 小松菜の磯和え 味噌汁	牛乳	ココアクッキー 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 479kcal 蛋白質 19.5g	豚肉 刻みのり うすあげ,味噌	たまねぎ,キャベツ,人参,ピーマン 小松菜,人参 えのき,青ねぎ	米 きび砂糖,ｷｬﾉｰﾗ油 きび砂糖	こいくちしょうゆ,酒 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉,きび砂糖,ｷｬﾉｰﾗ油,バター ココア 牛乳
14	金	ﾍﾞｰｺﾝとほうれん草のｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 切干大根サラダ スープ	牛乳	しょうゆだれの五平もち お茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 400kcal 蛋白質 11.8g	カットベーコン	たまねぎ,人参,しめじ,ほうれん草 切干大根,きゅうり,人参 レタス,コーン	スパゲティ,ｷｬﾉｰﾗ油,バター ｷｬﾉｰﾗ油,きび砂糖	ブイヨン,こいくちしょうゆ,塩 米酢,うすくちしょうゆ ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 米,こいくちしょうゆ,きび砂糖,片栗粉 水 お茶
17	月	軟飯 白身魚の西京焼き ひじきと大豆煮 すまし汁	牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 385kcal 蛋白質 18.2g	たら,味噌 ひじき,大豆 わかめ	小松菜 人参,グリンピース	米 きび砂糖 ｷｬﾉｰﾗ油,きび砂糖 麩	本みりん,酒 うすくちしょうゆ 出汁,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,塩,出汁	牛乳 マカロニ,きな粉,きび砂糖,塩 牛乳

2023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	その他	3時おやつ材料
18	火	麦ごはん 豚肉のしぐれ煮 いんげんのおかか和え 味噌汁	牛乳	じゃがバター 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 414kcal 蛋白質 18.4g	豚肉 糸かつお 厚あげ,味噌	ごぼう,たまねぎ,人参,青ねぎ いんげん,人参 キャベツ	米,押麦 キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖	出汁,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,本みりん,酒 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 じゃがいも,塩,バター 牛乳
19	水	軟飯 春ｷｬﾍﾞﾂのｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ グリーンサラダ 甘夏	牛乳	りんごゼリー ソフトおせんべい 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 482kcal 蛋白質 13.2g	鶏肉	春キャベツ,たまねぎ,人参,パセリ ブロッコリー,グリーンアスパラ,コーン 甘夏	米 じゃがいも,キャノーラ油,シチューの王子様 キャノーラ油,きび砂糖	水 米酢,塩	牛乳 アップルジュース,水,きび砂糖,粉寒天 鉄分入りソフトおせんべい 牛乳
20	木	軟飯 白身魚の磯辺揚げ ほうれん草のお浸し 味噌汁	牛乳	麩のラスク 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 425kcal 蛋白質 16.9g	たら,青のり粉 味噌	人参,コーン ほうれん草,はくさい 大根,しめじ,青ねぎ	米 小麦粉,キャノーラ油,キャノーラ油	塩,水,塩 出汁,うすくちしょうゆ,本みりん 出汁	牛乳 麩,バター,きび砂糖 牛乳
21	金	軟飯 肉じゃが ブロッコリーのごま和え 味噌汁	牛乳	ゆかりおにぎり チーズ お茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473kcal 蛋白質 18.3g	豚肉 豆腐,味噌	たまねぎ,人参,グリンピース ブロッコリー,人参 ほうれん草	米 じゃがいも,キャノーラ油,きび砂糖 白すりごま,きび砂糖	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ,本みりん,酒,出汁 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 米,ゆかり チーズ お茶
24	月	軟飯 さばの塩焼き 切干大根煮 味噌汁	牛乳	ふかし芋 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 451kcal 蛋白質 17.8g	サバ うすあげ 味噌	小松菜 切干大根,人参,いんげん えのき,青ねぎ	米 キャノーラ油,きび砂糖 麩	塩,うすくちしょうゆ 出汁,こいくちしょうゆ 出汁	牛乳 さつま芋 牛乳
25	火	☆お誕生日会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ プチゼリー スープ	牛乳	バナナケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 612kcal 蛋白質 18.5g	鶏肉	南瓜 キャベツ,きゅうり,人参,コーン 人参,ほうれん草	米 片栗粉,キャノーラ油 マヨドレ まけんゼリー	鉄入りふりかけ鮭 酒,こいくちしょうゆ,塩 塩 塩 ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 キャノーラ油,豆乳,バナナ 牛乳
26	水	軟飯 麻婆豆腐 小松菜の中華和え スープ	牛乳	新ごぼうマヨトースト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483kcal 蛋白質 19.8g	豆腐,豚ミンチ,赤みそ わかめ	たまねぎ,人参,青ねぎ 小松菜,もやし えのき	米 キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉,ごま油 ごま油,きび砂糖 白ごま	鶏ガラスープ,水,こいくちしょうゆ 酒,水 こいくちしょうゆ ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 食パン,マヨドレ,新ごぼう,キャノーラ油 こいくちしょうゆ,きび砂糖 牛乳
27	木	チキンカレー マカロニサラダ パイン缶	牛乳	コアコアヨーグルト ソフトおせんべい 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586kcal 蛋白質 17.2g	豚肉	人参,たまねぎ,レーズン きゅうり,人参,コーン パイン缶	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	カレーの王子様　顆粒,水 塩	牛乳 ヨーグルト 鉄分入りソフトおせんべい 牛乳
28	金	軟飯 豚肉と厚揚げの炒め煮 白菜のゆかり和え 味噌汁	牛乳	きな粉蒸しパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 450kcal 蛋白質 17.6g	豚肉,厚あげ 味噌	人参,大根,しめじ,いんげん はくさい,ほうれん草,ゆかり 南瓜,たまねぎ	米 キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖	うすくちしょうゆ,出汁 うすくちしょうゆ,米酢 出汁	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 キャノーラ油,豆乳,水,きな粉 牛乳

★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。