献　立　予　定　表

（令和7年4月）

城里町
ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。

※都合により献立が変更になることがあります。

日	曜日	献　立	材料	おやつ	エネルギー（Kcal）	タンパク質（g）	脂質（g）	食塩相当量（g）
1	火	パン・パンプキンスープ・チキンのトマト煮 キャベツのカレーマリネ・果物	食パン・パンプキンポタージュ・牛乳・鶏むね肉・小麦粉・玉ねぎ・しめじ・人参・トマト缶・ケチャップ キャベツ・人参・胡瓜・キウイ	パインケーキ	632	26.6	19.1	2.57
2	水	ごはん・味噌汁・焼き鮭・ひじきの七目煮 果物	ごはん・大根・豆腐・ねぎ・鮭・干しひじき・油揚げ・人参・こんにゃく・椎茸・水煮大豆・ピーマン・りんご	アメリカンドック	581	23.3	20.6	2.38
3	木	ドライカレー・切り干し大根のサラダ 果物	ごはん・もち麦・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・トマト水煮缶・切り干し大根・小松菜・鶏ささみ グレープフルーツ	プリン	521	17.4	14.3	1.18
4	金	ごはん・味噌汁・納豆・高野豆腐の卵とじ 果物	ごはん・茄子・玉ねぎ・油揚げ・納豆・高野豆腐・豚肉・干し椎茸・人参・ほうれん草・卵・オレンジ	ハムサンド	552	23.9	17.5	2.36
5	土	ごはん・味噌汁・肉団子・ポテトサラダ・果物		クリームパン	607	16.7	18.5	2.12
6	日							
7	月	きつねうどん・南瓜のサラダ 果物	うどん・油揚げ・人参・玉ねぎ・椎茸・ねぎ・小松菜・南瓜・胡瓜・ハム・マヨネーズ・バナナ	きな粉トースト	551	18.1	14.3	2.14
8	火	パン・シチュー・ほうれん草としめじのオムレツ 春キャベツの煮びたし・果物	はちみつパン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・シチューの素・ほうれん草・鶏ひき肉・しめじ 卵・キャベツ・油揚げ・キウイ	昆布おにぎり	624	26.5	17.5	2.42
9	水	ごはん・味噌汁・いりどり ブロッコリーとカニカマのサラダ・果物	ごはん・えのき・キャベツ・麩・鶏肉・れんこん・ごぼう・大根・人参・椎茸・さつま揚げ・こんにゃく・ブロッコリー かにかま・もやし・胡麻ドレッシング・キウイ	人参とリンゴの蒸しパン	558	18.9	12.8	2.19
10	木	中華丼・さつま芋の甘煮 胡瓜とわかめの酢の物・果物	ごはん・もち麦・豚肉・白菜・人参・水煮竹の子・ピーマン・さつま芋・胡瓜・わかめ・グレープフルーツ	ヨーグルト	525	16.2	12.4	1.59
11	金	ごはん・卵スープ・唐揚げ・春雨サラダ 果物	ごはん・卵・えのき・青梗菜・鶏もも肉・春雨・胡瓜・人参・ハム・オレンジ	菓子	579	21	20.8	1.74
12	土	ごはん・味噌汁・唐揚げ・コールスローサラダ・果物		ヨーグルト	546	22.3	17.5	1.73
13	日							
14	月	わかめうどん・ジャーマンポテト・果物	ソフト麺・しめじ・大根・人参・鶏肉・油揚げ・ねぎ・わかめ・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン・ベーコン・バナナ	ホットケーキ	576	24.3	12.9	2.05
15	火	パン・キャベツチャウダー・タンドリーチキン わかめと小松菜の炒めナムル・果物	バターロールパン・キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ベーコン・牛乳・鶏もも肉・プレーンヨーグルト わかめ・小松菜・ちりめんじゃこ・えのき・キウイ	鮭おにぎり	635	28.8	19.3	2.32
16	水	ごはん・すまし汁・鯖のトマト煮 ブロッコリーともやしのおかか和え・果物	ごはん・青菜・玉ねぎ・豆腐・鯖・玉ねぎ・ホールトマト缶・スナップエンドウ・もやし・ブロッコリー・削り節 りんご	フライドポテト	491	20.4	14.4	1.38
17	木	ハヤシライス・青菜とキャベツとツナのサラダ 果物	ごはん・もち麦・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・トマト缶・ゆで卵・キャベツ・青菜・ツナ缶・フレンチサラダ グレープフルーツ	ゼリー	555	16.5	16.3	1.59
18	金	ごはん・味噌汁・豚肉とさつま芋の甘辛生姜焼き 切昆布の煮物・果物	ごはん・もやし・キャベツ・豚肉・さつま芋・玉ねぎ・さつま芋・玉ねぎ・ピーマン・切昆布・油揚げ・人参 こんにゃく・オレンジ	食育の日 小松菜とじゃこのおにぎり	638	19.1	18.9	2.42
19	土	カレーライス・味噌汁・マカロニサラダ・果物		ヨーグルト	637	23.9	16.4	2.51
20	日							
21	月	鶏南蛮うどん・コロッケ・果物	ソフト麺・鶏肉・ねぎ・人参・椎茸・油揚げ・ほうれん草・コロッケ・プチトマト・バナナ	スティックパン	588	17.8	17.3	1.59
22	火	パン・カレースープ・鶏肉の和風ピカタ ほうれん草のソテー	ミルクパン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・キャベツ・ベーコン・鶏もも肉・小麦粉・卵・ほうれん草・ウィンナー コーン・キウイ	おかかおにぎり	601	27，5	17.2	2.47
23	水	ごはん・豚汁・白身魚の味噌チーズ焼き 胡瓜の塩昆布和え・果物	ごはん・豚肉・じゃが芋・大根・人参・ねぎ・豆腐・白身魚・ピザ用チーズ・胡瓜・塩昆布・りんご	菓子	555	25.4	16.1	1.82
24	木	ビビンバ丼・じゃが芋と大豆の炒め煮 果物	ごはん・もち麦・豚肉・ほうれん草・もやし・すり白ごま・水煮大豆・じゃが芋・人参・玉ねぎ・さやいんげん ちくわ・グレープフルーツ	さつま芋とパインの蒸しパン	602	23.6	17.6	1.64
25	金	ごはん・味噌汁・鰯のオレンジ煮 ごぼうの炒り煮・果物	ごはん・じゃが芋・しめじ・高野豆腐・鰯のオレンジ煮・ごぼう・人参・こんにゃく・いんげん・鶏むね肉 白ごま・オレンジ	お好み焼き	569	22.7	15.5	2.25
26	土	ごはん・味噌汁・鯖の味噌煮・マカロニサラダ・果物		スティックパン	562	17.4	13.6	2.06
27	日							
28	月	タンメン・焼き餃子・南瓜の甘煮・果物	中華麺・キャベツ・もやし・人参・豚肉・ほうれん草・ねぎ・ゆで卵・なると・餃子・南瓜・バナナ	きつねおにぎり	626	22.4	16.1	2.15
29	火							
30	水	ごはん・味噌汁・ポークビーンズ ほうれん草のなめたけ和え・果物	ごはん・大根・玉ねぎ・油揚げ・豚肉・水煮大豆・人参・じゃが芋・ベーコン・トマト缶・ほうれん草 なめたけ瓶詰・削り節・りんご	シュガートースト	574	20.4	16.3	2.41
				3-5児月間平均給与栄養量	579	21.6	16.5	2.04
						14.90%	25.70%	

あさごはんを食べよう！

たくさん食べて大きくなってほしい。好き嫌いせずなんでも食べてほしい。風邪をひかずに元気に育ってほしい。子どもたちに望むことは、たくさんあるかもしれません。でも、まずは、『食べることは楽しい！おいしい！』 それだけをお子さんに伝えてあげてほしいと思います。栄養のバランスも大切ですが、成長期はエネルギー補給が最優先です。主食をしっかり食べることが大切です。

食育は長期戦です！！親も子も、できること、続けられそうなことからステップアップしていきましょう。毎食毎食がんばるのは難しい・・・1日～3日ぐらいの間で量もバランスも整えば大丈夫です。**楽しく！気負わず！あきらめず！**ゆっくり長い目でお子さんを見守ってあげてください。

朝食があまり食べられない・・・　食欲がない。食べる時間がない。用意する時間がないなど、食べない理由はさまざまです。

① 前日の就寝時間を見直してみませんか。30分早く寝て、朝はカーテンをあけて光を浴びましょう。
② 朝起きたら、コップ1/2杯の水を飲んでみましょう。胃や腸が動き出し、からだが食べる準備を始めます。
③ 何か口にすることから始めましょう。食べられるものからチャレンジし、徐々にバランスよく食べるように意識します。

【朝食に食べて欲しいものの優先順位】

食べられるもの（果物やヨーグルトなど） ＋ **主食**（ごはん、おにぎり、パン、もちなど） ＋ **主菜**（卵、納豆、肉、魚など） ＋ **副菜**（野菜、汁もの）

～おすすめ朝ごはんメニュー～

ツナコーントースト

材料（大人1人分）

食パン（6切1枚）・コーン缶（50g）・ツナ缶（30g）・Aマヨネーズ（大さじ1）・Aカレー粉（小さじ1/2）・ピザ用チーズ（30g）・パセリ（適量）

作り方

①ツナ油漬けは油を切っておきます。コーンは汁気を切っておきます。
②ボウルにコーン、ツナ、A（マヨネーズ･カレー粉)を入れて混ぜ合わせます。
③アルミホイルを敷いた天板に食パンを置き、ピザ用チーズをのせます。
④オーブントースターでほんのりの焼き色がつくまで5分焼きます。