



献立予定表

城里町

ななかいこども園

(令和8年4月)

※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	水	ごはん・みそ汁・いわしのオレンジ煮 ひじきと七目煮果物	ごはん・大根・玉ねぎ・油揚げ・だしの素・みそ・いわしのオレンジ煮・干しひじき・人参・こんにゃく しいたけ・水煮大豆りんご	アメリカンドック	576	22.8	20.4	2.07	
2	木	ドライカレー・春雨サラダ・果物	ごはん・押し麦・豚挽き肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・カレー粉・ソース・トマト水煮缶・カレールー 砂糖・サラダ油・はるさめ・きゅうり・ハム・しょうゆ・酢・ごま油・バナナ	プリン	531	14.7	15.6	1.35	
3	金	ごはん・みそ汁・切り昆布の七目煮 豚肉とさつまいもの甘辛生姜焼き・果物	ごはん・豆腐・ねぎ・生わかめ・だしの素・みそ・豚肉・さつまいも・玉ねぎ・ピーマン・ごま油・酒・しょう油 みりん・おろししょうが・片栗粉・酢・切り昆布・油揚げ・人参・こんにゃく・油・砂糖・オレンジ	シュガートースト	650	20.4	22.4	2.18	
4	土	ごはん・みそ汁・ミートボール・ポテトサラダ・果物		スティックパン	571	15.7	17.8	1.51	
5	日								
6	月	鶏南蛮うどん・コロッケ・果物	うどん(乾麺)・鶏肉・ねぎ・人参・しいたけ・油揚げ・ほうれんそう・しょうゆ・みりん・だしの素・コロッケ 揚げ油・プチトマト・バナナ	スティックパン	588	17.8	17.3	1.59	
7	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・果物	食パン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・キャベツ・ベーコン・油・水・カレー粉・コンソメ・塩・こしょう 鶏もも肉・しょうゆ・生姜・酒・小麦粉・卵・ほうれんそう・ウインナー・コーン・キウイ	おかかおにぎり	603	27	17.5	2.25	
8	水	ごはん・豚汁・白身魚のみそチーズ焼き きゅうりの塩昆布あえ・果物	豚肉・じゃがいも・大根・人参・長ネギ・豆腐・油・しょうゆ・酒・だしの素・白身魚・塩・みそ・砂糖・みりん ピザ用チーズ・きゅうり・塩昆布・ごま油・りんご	菓子	553	24.8	16	1.86	
9	木	ビビンバ丼・じゃがいもと大豆の炒め煮 果物	ごはん・押し麦・豚肉・焼肉のたれ・ごま油・ほうれんそう・もやし・砂糖・塩・酒・すり白ごま・水煮大豆 じゃがいも・人参・玉ねぎ・さやいんげん・油・ちくわ・だしの素・しょうゆ・バナナ	さつまいもとパインの 蒸しパン	602	23.6	17.6	1.64	
10	金	ごはん・みそ汁・ポークビーンズ ほうれん草なめたけ和え・果物	ごはん・じゃがいも・しめじ・高野豆腐・だしの素・みそ・豚肉・水煮大豆・人参・玉ねぎ・ベーコン・油 ケチャップ・コンソメ・トマト缶・砂糖・塩・こしょう・ほうれんそう・なめたけ瓶詰・かつお節・オレンジ	お好み焼き	580	21.8	17.7	2.08	
11	土	カレーライス・ブロッコリーともやしのおかか和え・果物		菓子	553	20.3	16.3	1.56	
12	日								
13	月	きつねうどん・かぼちゃのサラダ 果物	ソフトめん・油揚げ・人参・玉ねぎ・しいたけ・ねぎ・小松菜・しょうゆ・みりん・だしの素・かぼちゃ きゅうり・ハム・マヨネーズ・砂糖・こしょう・バナナ	きなこトースト	551	18.1	14.3	2.14	
14	火	パン・シチュー・春キャベツの煮びたし ほうれんそうとしめじのオムレツ・果物	コッペパン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・シチューの素・牛乳・ほうれんそう・鶏挽き肉 しめじ・油・卵・塩・こしょう・キャベツ・油揚げ・だしの素・みりん・しょうゆ・キウイ	昆布おにぎり	618	27.7	17.8	1.94	
15	水	ごはん・みそ汁・いりどり・果物 ブロッコリーとかにかまのサラダ	ごはん・えのき・キャベツ・麩・だしの素・みそ・鶏肉・れんこん・ごぼう・大根・人参・しいたけ・さつまいも こんにゃく・油・砂糖・しょうゆ・みりん・酒・だし汁・ブロッコリー・かにかま・もやし・ごまドレッシング・りんご	にんじんとりんごの 蒸しパン	555	18.3	12.7	1.9	
16	木	中華丼・さつまいもの甘煮 果物	ごはん・もち麦・豚肉・しょうゆ・酒・生姜・白菜・人参・水煮たけのこ・ピーマン・油・みりん・砂糖・塩 水溶き片栗粉・さつまいも・バナナ	ヨーグルト	517	15.8	12.4	1.25	
17	金	ごはん・たまごスープ・からあげ 切り干し大根のサラダ・果物	ごはん・えのき・チンゲン菜・だしの素・塩・しょうゆ・鶏もも肉・生姜汁・酒・片栗粉・サラダ油・切り干し大根 人参・小松菜・鶏ささみ・酢・ごま油・砂糖・オレンジ	ふかしいも	526	23.2	13.1	1.23	
18	土	ごはん・みそ汁・焼き鮭・マカロニサラダ・果物		スティックパン	568	22.5	19.8	1.53	
19	日								
20	月	わかめうどん・ジャーマンポテト 果物	ソフトめん・しめじ・大根・人参・鶏肉・油揚げ・ねぎ・生わかめ・しょうゆ・みりん・だしの素・じゃがいも 玉ねぎ・ピーマン・ベーコン・油・塩・こしょう・バナナ	きつねおにぎり	547	23.6	10.6	1.89	
21	火	パン・コーンスープ・タンドリーチキン わかめと小松菜のナムル・果物	ロールパン・コーンポタージュ・牛乳・鶏もも肉・塩・プレーンヨーグルト・カレー粉・ケチャップ・生姜 生わかめ・小松菜・ちりめんじゃこ・えのき・ごま油・酒・しょう油・みりん・キウイ	パインケーキ	584	27.3	16.8	2.44	
22	水	ごはん・すまし汁・さばのトマト煮 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・だしの素・塩・しょう油・さば・ホールトマト缶・サラダ油・トマトケチャップ 砂糖・もやし・ブロッコリー・けずりぶし・りんご	フライドポテト	484	20	14.4	1.28	
23	木	ハヤシライス 青菜とキャベツのサラダ・果物	ごはん・押し麦・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・サラダ油・トマト水煮缶・コンソメ・ケチャップ・ハヤシルー キャベツ・青菜・ツナ缶・フレンチドレッシング・バナナ	ゼリー	555	16	16.8	1.46	
24	金	親子遠足(宇都宮動物園)							
25	土	ごはん・みそ汁・からあげ・コールスローサラダ・果物		プリン	546	20.8	17.8	1.65	
26	日								
27	月	タンメン・焼き餃子・果物	中華めん・キャベツ・もやし・人参・豚肉・ほうれんそう・ねぎ・ゆでたまご・なると・スープ 餃子・油・スナッブえんどう・バナナ	ホットケーキ	615	22.9	18.2	2.21	
28	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	コッペパン・パンプキンポタージュ・牛乳・鶏胸肉・小麦粉・油・玉ねぎ・しめじ・人参・ホールトマト缶 ケチャップ・塩・こしょう・キャベツ・きゅうり・酢・砂糖・サラダ油・カレー粉・キウイ	鮭おにぎり	606	26.1	15.9	2.28	
29	水								
30	木	ごはん・みそ汁・納豆 高野豆腐の卵とじ・果物	ごはん・なす・玉ねぎ・油揚げ・だしの素・みそ・納豆・たれ・高野豆腐・豚肉・玉ねぎ・干しいたけ 人参・ほうれんそう・サラダ油・砂糖・しょうゆ・だし汁・卵・オレンジ	ハムサンド	547	23.6	17.3	1.91	
					3-5月月間平均給与栄養量	567	21.3	16.5	1.80



食育ってどんなこと?



食育とは様々な体験をとおして「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を身につけ実跡できる力を育むことです。
食を育む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。そこで親子で一緒に楽しみながらできる食育ゲームを紹介します。

まずはじめに、家にある野菜や果物を用意します。(野菜・果物を知ろう)

★目隠しをして、野菜や果物に触れてもらい、何を触ったか聞いてみましょう。

☆目隠しをして、1口サイズに切った食材を食べさせて何を食べたか聞いてみましょう。

★買い物に行った時、野菜・果物売り場で「〇〇はどこにあるかな?」と聞いてみましょう。

食育'というと難しそうですが、一緒に料理したり、買い物や後片付けをしたりできることから始めてみましょう!

一日に必要な栄養量の目安

3~5歳児は1日に1300kcal、1~2歳児で900kcal必要とされています。

(日本人の摂取基準2025年度版 男子)

給食では、給食+おやつで3~5歳児は1日のうち45%を、1~2歳児は50%を摂取するのが目安です。給食に加え、家庭での食事をしっかりと食べて1日に必要な栄養素を摂りましょう

