



# 2025年4月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：536kcal  
 たんぱく質：21.0g  
 脂質：15.3g  
 食塩相当量：1.5g

旬の食材  
 ・うすいえんどう  
 ・春キャベツ  
 ・新ごぼう  
 ・レタス



「ワタナベさん」 作/絵:北村直子 偕成社



～「和ごはん」を取り入れよう～

からだにやさしい  
「和食」中心の食事を提供しています。

農林水産省  
食育推進プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
※今年度より「体育遊び」「キッドピクス」ともに金曜日に隔週で行います。お間違えの無い様、よろしくお願ひします。	R7年度スタート！		避難訓練	☆進級お祝い献立☆	
	ウィンナーピラフ 花野菜サラダ 豆腐とほうれん草のスープ クラッカーサンド 牛乳	肉じゃが もやしのツナ和え わかめとえのきの味噌汁 フルーツポンチ 牛乳	鶏肉のさっぱり煮 大学かぼちゃ うす揚げと小松菜の味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	白身魚のコーンマ 春キャベツの彩り和え 花麩と三つ葉のすまし汁 ココアケーキ カルピス	肉炒め丼 具だくさん味噌汁 ぼたぼた焼き 牛乳
7	8	9	10	11	12
				☆ものがたりメニュー☆	
				体育遊び	
カレーライス マカロニサラダ 黄桃缶 クッキー 牛乳	鶏肉の照り焼き ひじき煮 小松菜としめじの味噌汁 麩のラスクとオレンジ 牛乳	白身魚の味噌煮 ほうれん草の磯和え 豆腐と玉葱のすまし汁 お好み焼き 牛乳	肉野菜炒め 高野豆腐煮 白菜ともやしの味噌汁 ぶどうゼリーとぱりんこ 牛乳	ワタナベさんのナポリタン ブロッコリーとツナのサラダ レタスとコーンのスープ おにぎりと食べる煮干し 牛乳	焼きそば 具だくさん味噌汁 エースコイン 牛乳
14	15	16	17	18	19
		☆お楽しみ風食☆	5歳児交流会	☆食育：うすいえんどう☆	
		<b>大好評</b>	☆食体験：うすいえんどうのさやむき☆	豆ごはん(3～5歳)	
白身魚の和風マリネ いんげんのマヨドレ和え 麩とほうれん草の味噌汁	麻婆豆腐 小松菜の中華和え わかめとえのきのスープ	ヤンニョム風チキン キャベツの塩麹和え もやしと人参のスープ	豚肉と厚揚げの炒め煮 ブロッコリーとささみの和え物 南瓜と玉葱の味噌汁	ごはん(2～0歳) 鶏肉のねぎマヨ焼き ほうれん草のゆかり和え 麩としめじの味噌汁	五目焼きめし 具だくさん味噌汁
きな粉マカロニ 牛乳	中華粥 牛乳	チーズトースト 牛乳	キャロット蒸しパン 牛乳	じゃがバター 牛乳	ハッピーターン 牛乳
21	22	23	24	25	26
				体育遊び	☆園創立記念日☆
					(休園)
白身魚の西京焼き 南瓜煮 大根とほうれん草のすまし汁 おにぎりとしらべの甘辛煮 牛乳	チキンソテートマトソースかけ コールスローサラダ 小松菜と人参のスープ ピーチヨーグルトとウエハース お茶	麦ごはん 新ごぼうの柳川風煮 ひじきサラダ 厚揚げとキャベツの味噌汁 シュガートースト 牛乳	鶏肉のごま焼き 白菜の納豆和え 南瓜とわかめの味噌汁 プリンとばかうけ 牛乳	春キャベツのクリームシチュー グリーンサラダ パイン缶 鬼まんじゅう 牛乳	
28	29	30			
	☆昭和の日☆				
鶏肉の塩麹焼き いんげんのおかか和え 小松菜と豆腐の味噌汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳		白身魚の磯辺焼き 春雨サラダ 麩とわかめの味噌汁 コーンフレーク 牛乳		※特に記載がない日は「白ご飯」の提供です。	