

# 2026年4月ランチメニュー (3歳児以上)

今月の栄養量  
 エネルギー：561kcal  
 たんぱく質：22.3g  
 脂質：16.0g  
 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



～「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  
食生活改善プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
<p><b>ご入園・ご進級 おめでとうございます。</b></p> <p>今年度も子どもたちに、 おいしく給食を食べていただけるよう 努めてまいります。 どうぞよろしくお願いたします。</p>		R8年度保育開始！		キッドピクスありません	
		ウィンナーピラフ ブロッコリーサラダ 豆腐とほうれん草のスープ クラッカーサンドと食べる煮干し 牛乳	カレーライス コールスローサラダ 黄桃缶 クッキー 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 大学かぼちゃ うす揚げとわかめの味噌汁 麩のラスクとオレンジ 牛乳	そばろ丼 貝だくさん味噌汁 ぼたぼた焼き 牛乳
6	7	8	9	10	11
	☆進級お祝い献立☆		避難訓練	体育遊び	
ごはん 白身魚の味噌煮 切干大根サラダ 小松菜とえのきのすまし汁 コーンフレーク 牛乳	桜ごはん 鶏肉の照り焼き 春キャベツの彩り和え 花麩とわかめのすまし汁 ココアケーキ 牛乳	麦ごはん 肉じゃが もやしのごま和え ほうれん草と豆腐の味噌汁 おにぎりと食べる煮干し 牛乳	ごはん 肉野菜炒め 高野豆腐煮 白菜ともやしの味噌汁 ぶどうゼリーとばりんこ 牛乳	麦ごはん 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ わかめと人参のスープ フルーツポンチ 牛乳	五目焼きめし 貝だくさん味噌汁 ハッピーターン 牛乳
13	14	15	16	17 キッドピクス	18
		☆お楽しみ昼食☆	☆食体験：うすいえんどうのさやむき☆	☆食育：うすいえんどう☆	
麦ごはん 鶏肉のごま焼き いんげんのツナ和え 麩とモロヘイヤの味噌汁 きな粉マカロニと食べる煮干し 牛乳	ごはん 白身魚のしょうゆバター焼き 白菜の塩麩和え ほうれん草と玉葱のすまし汁 新ごぼうのマヨトースト 牛乳	ごはん ヤンニョム風チキン もやしの中華和え レタスと人参のスープ バナナヨーグルトとウエハース お茶	ごはん 春キャベツのクリームシチュー グリーンサラダ パイ缶 ゆかりおにぎりと食べる煮干し 牛乳	豆ごはん 鶏肉のねぎマヨ焼き ほうれん草の磯和え もやしとしめじの味噌汁 じゃがバター 牛乳	焼きそば 貝だくさん味噌汁 満月ポン 牛乳
20	21	22	23	24 体育遊び	25
				☆お米丸とご当地めぐり☆	
ごはん 白身魚の西京焼き 大豆の五目煮 大根とほうれん草のすまし汁 キャロット蒸しパン 牛乳	麦ごはん 柳川風煮 ひじきサラダ うす揚げとキャベツの味噌汁 鬼まんじゅうと食べる煮干し 牛乳	アマランサスごはん 麻婆豆腐 小松菜のナムル わかめとコーンのスープ クリームスープパグティ 牛乳	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 胡瓜とささみの和え物 もやしと麩の味噌汁 フレンチトースト 牛乳	カレーラーメン ブロッコリーのゆかり和え 黄桃缶 おにぎりとレバーの甘辛煮 牛乳	肉炒め丼 貝だくさん味噌汁 ぱりんこ 牛乳
27	28 行事食	29	30		
	☆こどもの日お祝い☆	☆昭和の日☆	5歳児交流		
麦ごはん 鶏むね肉のパン粉焼き 春雨サラダ わかめと玉葱のすまし汁 中華粥と食べる煮干し 牛乳	ごはん 手作り煮込みハンバーグ 花野菜サラダ 白菜と人参のスープ 抹茶ケーキ 牛乳		ごはん 白身魚の野菜あんかけ いんげんのおかか和え 麩と小松菜の味噌汁 プリンときな粉せんべい 牛乳		



# 1歳児食献立表



現場：寝屋川なかよし保育園

献立種類：1歳児食（個別献立）

年月日：2026年4月1日（水）～2026年4月30日（木）

		月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
昼食	3時			軟飯 鶏団子入り洋風煮 人参(スティック)	カレーライス さつま芋(スティック)	軟飯 鶏団子 野菜のさっぱり煮 南瓜(スティック)	豚団子入り丼ぶり 人参(スティック)
				クラッカーサンド 食べる煮干し 牛乳	クッキー 牛乳	麩のラスク オレンジ 牛乳	ハイハイ 牛乳
		6	7	8	9	10	11
昼食	3時	軟飯 白身魚の味噌煮 切干大根と野菜の煮物 さつま芋(スティック) コーンフレーク 牛乳	軟飯 鶏団子 春キャベツの洋風煮 南瓜(スティック) ココアケーキ 牛乳	麦ごはん 豚団子 じゃが芋の甘煮 人参(スティック) おにぎり 食べる煮干し 牛乳	軟飯 豚団子 野菜の洋風煮 さつま芋(スティック) ぶどうゼリー 牛乳	麦ごはん 鶏団子 野菜のトマト煮 南瓜(スティック) フルーツポンチ 牛乳	五目焼きめし 人参(スティック) アンパンマンせんべい 牛乳
		13	14	15	16	17	18
		軟飯 鶏団子 野菜の煮物 さつま芋(スティック) きな粉マカロニ 食べる煮干し 牛乳	軟飯 白身魚のしょうゆバター焼き 野菜の煮物 南瓜(スティック) 新ごぼうのマヨトースト 牛乳	軟飯 鶏団子 野菜のケチャップ煮 人参(スティック) バナナヨーグルト アンパンマンせんべい お茶	軟飯 豚団子 春キャベツのクリーム煮 さつま芋(スティック) ゆかりおにぎり 食べる煮干し 牛乳	軟飯 鶏団子 野菜の煮物 南瓜(スティック) じゃがバター 牛乳	野菜煮込みラーメン 人参(スティック) ハイハイ 牛乳
昼食	3時	軟飯 白身魚の西京焼き 厚揚げと野菜の煮物 さつま芋(スティック) キャロット蒸しパン 牛乳	麦ごはん 豚団子 野菜の卵とじ 南瓜(スティック) 鬼まんじゅう 食べる煮干し 牛乳	アマランサスごはん 豚団子 麻婆豆腐 人参(スティック) クリームスープがGET 牛乳	軟飯 豚団子 厚揚げのと野菜の煮物 さつま芋(スティック) フレンチトースト 牛乳	カレーラーメン 南瓜(スティック) おにぎり レバーの甘辛煮 牛乳	豚団子入り甘辛丼 人参(スティック) アンパンマンせんべい 牛乳
		20	21	22	23	24	25
		27	28	29	30		
昼食	3時	麦ごはん 鶏団子 野菜の洋風煮 さつま芋(スティック) 中華粥 食べる煮干し 牛乳	軟飯 ハンバーグ 野菜のケチャップ煮 さつま芋(スティック) 抹茶ケーキ 牛乳	☆昭和の日☆ (休園)	軟飯 白身魚の塩焼き 野菜の煮物 南瓜(スティック) プリン 牛乳		