



4月の献立表

<旬の食材>
春キャベツ、新たまねぎ
新ごぼう、新じゃがいも、さわり



2025年
練馬二葉保育園

日	曜日	1~2歳 午前おやつ	風食	ざいりょう				午後おやつ	ざいりょう	1~2歳	3~5歳
				赤〇血・肉になる	緑〇心からの調子を整える	黄〇力や体温となる	その他				
1	15	火	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 カレーライス シルバーサラダ 野菜スープ 黄桃ヨーグルト	鶏肉 豆乳 ヨーグルト スキムミルク	にんにく 生姜 トマト 人参 玉ねぎ 胡瓜 コーン えのき ちんげん菜 黄桃缶	米 油 じゃが芋 春雨 ノンエック マヨネーズ 砂糖	カレールウ ケチャップ ウスターソース 塩 醤油 コンソメ	きなこバーストサンド 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	550 17.9 19.1 1.8	580 18.5 19.3 2.1
2	16	水	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 肉野菜うどん 根菜ごまマヨサラダ バナナ	豚肉 ツナ	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ごぼう 大根 いんげんバナナ	うどん 砂糖 片栗粉 ノンエック マヨネーズ ごま	醤油 みりん 料理酒 塩 だし汁	だけのこごはん 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	344 14.8 13.7 1.3	344 14.8 12.2 1.5
3	17	木	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 御飯 松風焼 ひじきの炒り煮 けんちん汁 オレンジ	鶏ひき肉 豆腐 味噌 青のり ひじき ちくわ 油揚げ かつお節	玉ねぎ 生姜 人参 椎茸 グリンピース 大根 長ねぎ オレンジ	米 砂糖 片栗粉 ごま 里芋	塩 醤油 だし汁 みりん 料理酒	ミルクゼリーのイチゴソースがけ 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	466 20.5 14.6 1.4	484 21.5 13.5 1.7
4	18	金	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 御飯 さわらのねぎみそ焼き ほうれん草の納豆和え すまし汁 バナナ	さわら 味噌 納豆 かつお節	生姜 長ねぎ ほうれん草 人参 コーン えのき 白菜 バナナ	米 砂糖	醤油 みりん 塩	チーズ入り小松菜蒸しパン 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	500 21.3 13.1 1.1	528 23.0 11.7 1.3
5	19	土	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 厚揚げマーボー丼 ツナサラダ 中華スープ キウイフルーツ	豚ひき肉 厚揚げ 味噌 ツナ	玉ねぎ 人参 椎茸 長ねぎ グリンピース キャベツ 胡瓜 大根菜 大根 キウイ	米 油 砂糖 ごま油	醤油 料理酒 酢 塩 鶏ガラスープの素	スイートポテト 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	532 20.7 18.9 1.2	576 21.9 19.3 1.4
7	21	月	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 御飯 かれいのパン粉焼き 小松菜と高野豆腐の煮浸し 味噌汁 バナナ	かれい 高野豆腐 味噌 煮干し	パセリ 小松菜 人参 白菜 えのき バナナ	米 ノンエック マヨネーズ パン粉 砂糖	塩 醤油 みりん だし汁	マシュマロおこし 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	538 21.8 16.4 1.4	574 24.8 16.0 1.5
8	22	火	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 御飯 手作りふりかけ 筑前煮 茹でブロッコリー 味噌汁	かつお節 しらす 鶏肉 味噌 煮干し	椎茸 ごぼう 人参 大根 さやいんげん ブロッコリー 南瓜 キャベツ オレンジ	米 ごま 砂糖 里芋 油	醤油 みりん だし汁	手作りクッキー 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	540 19.9 17.4 1.5	578 20.9 17.2 1.6
9	23	水	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 コッパパン ミートローフ ポテトサラダ 野菜スープ バナナヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 豆乳 ツナ ヨーグルト スキムミルク	玉ねぎ 人参 グリンピース 胡瓜 大根 ほうれん草 バナナ	ロールパン パン粉 ノンエック マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	塩 ウスターソース ケチャップ コンソメ 醤油	しらすとひじきのおにぎり 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	504 19.3 19.0 1.4	530 19.8 18.9 1.6
10	24	木	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 御飯 肉豆腐 春キャベツのごま和え 味噌汁 キウイフルーツ	豆腐 豚肉 味噌 煮干し	長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 小松菜 キウイ	米 砂糖 片栗粉 ごま ノンエック マヨネーズ	醤油 料理酒 だし汁 みりん	バナナケーキ 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	502 19.5 16.0 1.5	527 20.2 15.9 1.6
11	25	金	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 御飯 さばのごま漬焼き 白菜のさっぱりサラダ 豚汁 オレンジ	さば 豚肉 豆腐 味噌 煮干し	胡瓜 白菜 人参 大根 ごぼう 長ねぎ オレンジ	米 砂糖 ごま油 じゃが芋	醤油 みりん 酢 塩	高野豆腐のココロ揚げ 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	593 22.5 25.7 1.4	628 24.2 27.4 1.5
12	26	土	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 五目うどん 厚揚げとキャベツのツナ煮 バナナ	鶏肉 厚揚げ ツナ	大根 人参 ごぼう 万能ねぎ キャベツ バナナ	うどん 砂糖	醤油 みりん 塩 だし汁 料理酒	チーズおかおにぎり 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	314 15.5 10.4 1.1	308 15.5 8.3 1.3
14	28	月	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 御飯 マーマレードチキン かみかみサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	鶏肉 味噌 煮干し	切干大根 人参 胡瓜 玉ねぎ キウイ	米 マーマレード ジャム ごま油 砂糖 さつま芋	塩 醤油 酢	セサミドーナツ 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	546 21.4 15.6 1.5	581 22.5 14.9 1.7
30	水	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 御飯 鮭の塩焼き 野菜の納豆和え 味噌汁 オレンジ	鮭 納豆 味噌 煮干し	もやし 人参 コーン ほうれん草 しめじ 長ねぎ オレンジ	米 砂糖	塩 料理酒 醤油	カルシウムトースト 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	442 21.7 13.0 1.3	466 23.3 11.8 1.7	

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。
※補食は野菜ボーロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。

給食だより



2025年4月号

★ご入園・ご進級おめでとうございます★

新しい先生や、新しいお友だち…。大人にとっては何気ないことも、子どもたちにとって新しい環境に慣れるということは、とても大きな変化になります。給食も最初は食べ慣れずに進みが悪いこともあるでしょう。それも園で過ごす時間の中で、給食が待ち遠しくなったりと変化していきます。たくさんの笑顔が見られるよう美味しい給食を提供していきたいと思えます。従業員一同、子どもたちに会えることを楽しみにしております！

～給食について～

子どもたちの給食は、LEOC（レオック）のスタッフが作っています！

★LEOCが大切にしていること

- ・安全安心な食材の納入
- ・アレルギー献立への配慮
- ・厨房内の衛生管理
- ・食育の実施
- ・調理技術の向上

安心で安全な給食を毎日お届けできるよう従業員一同、精一杯頑張ります。



『ビタミンB群』の働き



ビタミンB群は『代謝ビタミン』とも呼ばれ、体内の代謝やエネルギー産生に深くかかわる栄養素です。ビタミンB1、B2、ナイアシン、パントテン酸、B6、B12、葉酸、ビオチンの8種類があります。不足すると、疲れやすくなったり、集中力が続かない、口内炎が出来るなどの症状が出てきます。ビタミンB群は1つだけではなく、あわせて摂ることで効果がアップします。

栄養素	働き	多く含む食品
ビタミンB1	皮膚や粘膜の健康維持に関わる	豚ひれ、豚もも、玄米
ビタミンB2	成長を促進する 皮膚や粘膜を保護する	豚レバー、うなぎ、ぶり、さわら
ナイアシン	脂肪酸の合成に関わる	たらこ、まぐろ、鶏むね、さば
パントテン酸	エネルギーを生み出す過程や脂質の代謝に関わる	鶏ささみ、鶏むね、納豆、鶏レバー
ビタミンB6	たんぱく質の代謝に関わる 免疫機能の維持に関わる	かつお、まぐろ、鮭、豚ひれ
ビタミンB12	アミノ酸や脂質の代謝に関わる	牡蠣、あさり、さば、ほたて
葉酸	アミノ酸の代謝やたんぱく質の合成に関わる	鶏レバー、モロヘイヤ、ほうれん草
ビオチン	糖や脂肪酸、アミノ酸の代謝に関わる	鶏レバー、豚レバー、卵黄、牛乳

◆効率よく栄養を摂る方法

ビタミンB群は水に溶けやすい栄養素なので、茹でたり煮る場合には煮汁も一緒に摂取することで効率よく栄養を摂ることができます。または、炒める・揚げる調理法は、水溶性ビタミンの流出が少ないとされているので、おすすめです。

豚肉のねぎ塩炒め

材料（幼児2人・大人2人分）

豚小間肉…240g 玉ねぎ…半分
キャベツ…1/8玉 長ネギ…1本
ごま油…小さじ2 食塩…小さじ1/2
おろしんにんく…小さじ1
料理酒…小さじ2

- ①玉ねぎはスライスし、キャベツは短冊切りにする。
- ②長ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油をひき、玉ねぎを炒める。
- ④透き通ってきたら豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ⑤キャベツを加えて炒め、長ねぎ、調味料を加えてさらに炒める。

ねぎはビタミンB1の吸収を助けてくれるので、豚肉と一緒に食べると効率アップになります！

