



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



2026年
練馬二葉保育園

| 日 | 曜日 | 1~2歳 午前おやつ | 昼食 | ざいりょう | | | | 午後おやつ | ざいりょう | 1~2歳 | 3~5歳 |
|----|----|---|--|--|--|---|--|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | | | 赤◇血・肉 になる | 緑◇からだの 調子を整える | 黄◇力や体 温となる | その他 | | | | |
| 1 | 15 | 水 | 蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 カレーライス コールスローサラダ 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 キャベツ 胡瓜 パプリカ ちんげん菜 黄桃 缶 | 米 押し麦 油 じゃがいも 砂糖 | 野菜スープ カ レールウケ チャップウ スターソース 酢 塩 コンソメ 醬 油 | お麩ラスク(乳なし) 牛乳 | 糖質 kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g) | 499 17.8 19.2 1.5 | 537 18.1 19.2 1.7 |
| 2 | 16 | 木 | 蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 御飯 さわらのねぎみそ焼き 小松菜のごま和え すまし汁 キウイフルーツ | さわら 味噌 油揚げ 昆布 だし かつお 節 | 生姜 長ねぎ もやし 小松 菜 人参 えの き 白菜 大根 菜 キウイ | 米 砂糖 ごま | 醤油 みりん 塩 | ミルクゼリーの イチゴソースがけ 麦茶 | 糖質 kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g) | 336 16.3 8.1 0.9 | 341 16.7 5.5 1.0 |
| 3 | 17 | 金 | 蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 コッパン ミートローフ ポテトサラダ 野菜スープ オレンジ | 豚ひき肉 豆 腐 高野豆腐 豆乳 | たまねぎ 人 参 グリン ピース 胡瓜 大根 ほうれ ん草 オレン ジ | ロールパン ノンエッグ マヨネーズ 砂糖 じゃが いも | 塩 ウスター ソース ケ チャップ 野 菜スープ コ ンソメ 醬油 | ひじき炊きこみおにぎり 麦茶 | 糖質 kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g) | 431 17.6 16.9 1.5 | 447 17.5 16.7 1.7 |
| 4 | 18 | 土 | 蒸し野菜(にんじん) 牛乳 厚揚げマーボー丼 かみかみサラダ 中華スープ バナナ | 豚ひき肉 豚 レバー 厚揚 げ 味噌 | たまねぎ 人 参 椎茸 グリン ピース 切干大 根 胡瓜 大根 玉ねぎ えのき バナナ | 米 油 砂糖 ごま油 | 醤油 料理酒 酢 鶏ガラ スープの素 | スイートポテト 牛乳 | 糖質 kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g) | 471 18.5 16.7 1.1 | 522 19.3 16.3 1.2 |
| 6 | 20 | 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 キウイフルーツ | かれい 高野 豆腐 味噌 煮 干し 昆布だ し | バセリ 小松 菜 人参 玉ね ぎ 大根菜 キ ウイ | 米 油 パン粉 砂糖 麩 | 塩 醤油 み りん だし汁 | 南瓜フレークボール 牛乳 | 糖質 kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g) | 460 22.8 11.7 1.2 | 482 24.2 10.1 1.4 |
| 7 | 21 | 火 | 蒸し野菜(にんじん) 牛乳 鶏肉のネギ塩丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ フルーツヨーグルト | 鶏肉 わかめ ヨーグルト スキムミルク | 白菜 長ねぎ 人 参 グリンピー ス ちんげん菜 も やし 玉ねぎ 白 ん缶 みかん缶 | 米 押し麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま | 鶏ガラスー プの素 醬油 塩 | 手作りクッキー 牛乳 | 糖質 kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g) | 511 19.5 20.0 1.3 | 560 20.0 20.3 1.5 |
| 8 | 22 | 水 | 蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 御飯 肉豆腐 春キャベツのごま和え 味噌汁 バナナ | 豆腐 豚肉 味 噌 煮干し 昆 布だし | 長ねぎ たまね ぎ 人参 グリン ピース キャベツ きゅうり 小松 菜 切干大 根 バナナ | 米 砂糖 片栗 粉 ごま ノン エッグ マヨ ネーズ | 醤油 料理酒 だし汁 みり ん | ミルククリームサンド 牛乳 | 糖質 kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g) | 450 19.3 15.2 1.3 | 506 20.7 14.6 1.6 |
| 9 | 23 | 木 | 蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 御飯 松風焼 ひじきの炒り煮 味噌汁 キウイフルーツ | 鶏ひき肉 高 野豆腐 味噌 青のり ひじ き 油揚げ 煮 干し 昆布だ し | たまねぎ 生 姜 人参 グリン ピース 玉 ねぎ 大根菜 キウイ | 米 砂糖 片栗 粉 ごま さつ ま芋 | 塩 醤油 だし 汁 | 小松菜蒸しパン(豆乳) 牛乳 | 糖質 kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g) | 490 21.7 16.4 1.6 | 530 23.0 15.8 1.8 |
| 10 | 24 | 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 具沢山味噌汁 オレンジ | さば 豆腐 油 揚げ 味噌 煮 干し 昆布だ し | きゅうり 白 菜 人参 大根 万能ねぎ オ レンジ | 米 砂糖 ごま 油 | 醤油 みりん 酢 塩 | きなこマカロニ 牛乳 | 糖質 kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g) | 491 19.4 20.6 1.3 | 521 20.2 21.1 1.5 |
| 11 | 25 | 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 グリンピー ス バナナ | うどん 砂糖 | 醤油 みりん 塩 だし汁 料 理酒 | おかかおにぎり 麦茶 | 糖質 kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g) | 272 13.5 8.8 1.0 | 272 12.8 6.4 1.1 |
| 13 | 27 | 月 | 蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 御飯 マーレードチキン 和風マカロニサラダ 味噌汁 キウイフルーツ | 鶏肉 かつお 節 わかめ 味 噌 煮干し 昆 布だし | 胡瓜 人参 コーン えの き キウイ | 米 マー レードジャ ム 砂糖 マカ ロニ 油 | 醤油 塩 | セサミドーナツ 牛乳 | 糖質 kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g) | 514 19.4 18.4 1.4 | 553 20.4 18.3 1.6 |
| 14 | 28 | 火 | 蒸し野菜(にんじん) 牛乳 肉野菜うどん 根菜ごまヨササラダ 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 コーン パ ナナ | うどん 砂糖 片栗粉 ノン エッグ マヨ ネーズ ごま | 醤油 みりん 料理酒 塩 だ し汁 | たけのこごはん 麦茶 | 糖質 kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g) | 313 14.7 11.9 1.3 | 323 14.5 10.1 1.5 |
| 30 | 木 | 蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 御飯 筑前煮 ちくわの磯辺揚げ 味噌汁 オレンジ | 鶏肉 ちくわ 青のり 味噌 煮干し 昆布 だし | ごぼう 人 参 大根 グリン ピース 南瓜 キャベツ オ レンジ | 米 里芋 油 砂糖 小麦粉 サラダ油 | だし汁 醤油 みりん | にんじんもち 牛乳 | 糖質 kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g) | 539 21.0 20.0 1.5 | 588 21.8 20.4 1.8 | |

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。

※補食は野菜ポロ、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。

※食品成分表の改訂により栄養価の算出方法が変更されたため、献立表に記載しているカロリー等の数値は以前より低く表記されていますが、給食の量や内容に変更はございません。

給食だより



2026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、精一杯努めてまいります。



三色食品群とは

栄養素のはたらきの特徴から、食品を3つのグループに分けたものが「三色食品群」です。

赤：筋肉や骨など、からだをつくるもとになる。

肉・魚・卵・牛乳・乳製品・大豆・豆腐製品・海藻類など

緑：からだの調子をととのえる。

野菜・果物・きのこ類など

黄：エネルギーのもとになる。

米・パン・めん類・いも類・油・砂糖など

元気なからだをつくるためには、これら3つのグループの食品をバランス良く組み合わせて食べる必要があります。

毎回の食事でも、この三色を揃えることを意識して献立を考えてみましょう。

「これは何色かな?」「今日のごはんで赤色は何かな?」など、お子さんと一緒にクイズ形式にして楽しんでみましょう。

いろいろな色の食品をまんべんなく食べて、新年度を元気に過ごしましょう！



納豆そぼろ丼

材料（幼児2人・大人2人分）

ごはん…適量

鶏ひき肉…120g

サラダ油…小さじ2

ひきわり納豆…210g（約5パック）

たまねぎ…120g

にんじん…30g

小松菜…50g

しょうゆ…大さじ1

本みりん…小さじ2

食塩…少々

①たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。

②小松菜は1cm程度に切る。

③鍋に油をひき、たまねぎ、にんじんを炒める。

④鶏ひき肉を入れて炒め、火が通ったら納豆を入れて炒める。

⑤小松菜を入れて炒める。

⑥調味料を入れて味付けをする。

⑦器にごはんを盛り、⑥を上からかける。

納豆が苦手な人も食べやすく、野菜も一緒に食べられるどんぶりです。赤・緑・黄の三色の食品が全部入っています！

