



4月 給食献立表



令和 7年

りとせ相模大野こども園・りとせ相模大野保育園

日 曜	昼 食	AM PM	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 火	ご飯 餅のつけ焼き 大豆と野菜の胡麻和え 板ふと小松菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 クラッカー 牛乳 テーズコーンマフィン		・さわら・大豆水煮 ・テーズ ・赤色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・いりごま ・麩 ・薄力粉	・にんじん・きゅうり・こまつな ・みかん缶・いんげん ・コーン
2 水	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃがいもとツナのサラダ たまねぎと小松菜の味噌汁 パインアップル	麦茶 せんべい 牛乳 きな粉ケーキ		・豚肉・牛乳・きな粉 ・淡色辛みそ ・かつお味付け缶詰 ・赤色辛みそ	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨネーズ ・薄力粉・上白糖 ・マーガリン	・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン ・ブロッコリー・こまつな ・パインアップル缶
3 木	ご飯 麻婆豆腐 もやしの中華和え 切り干し大根の味噌汁 パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアクッキー		・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・牛乳・ひじき	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ごま油 ・薄力粉・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・もやし ・長ねぎ・にら・はくさい ・わかめ・きゅうり
4 金	ねばねばうどん ごぼうと豚肉の炒め煮 中華風スープ ゼリー	麦茶 せんべい 牛乳 わかめおにぎり		・納豆・豚肉 ・牛乳 ・しらす干し	・ごま油・上白糖・うどん ・調合油・ごま ・片栗粉 ・精白米	・きゅうり・オクラ・わかめ ・にんじん・さやえんどう ・もやし・ごぼう ・たまねぎ・チンゲンサイ・わかめ
5 土	焼肉丼 春雨スープ りんご	麦茶 ウエハース 牛乳 ヨーグルト・せんべい		・豚肉 ・淡色辛みそ ・牛乳・ヨーグルト	・いりごま・上白糖・調合油 ・精白米 ・はるさめ	・たまねぎ・キャベツ・青ピーマン ・にんじん ・チンゲンサイ・りんご
7 月	ご飯 ポークカレー かぼちゃサラダ コーンスープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 マカロニきなこ		・豚肉 ・牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨネーズ ・上白糖 ・マカロニ	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・チンゲンサイ ・かぼちゃ・きゅうり ・コーンクリーム・コーン
8 火	食パン スパニッシュオムレツ 切干大根のサラダ カントリースープ パインアップル	麦茶 せんべい 牛乳 五平餅		・鶏卵・鶏ひき肉 ・ロースハム ・牛乳・淡色辛みそ	・食パン・じゃがいも ・ごま・精白米 ・ごま油・上白糖 ・せんべい	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・切干大根・もやし・キャベツ ・きゅうり・にんじん ・パイン缶
9 水	ふりかけご飯 千草焼き ビーフンサラダ にらとたまねぎの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 クラッカー 牛乳 キャロットケーキ		・煮干し・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・ビーフン・ごま油 ・薄力粉	・焼きのり・乾しいたけ ・根みつば ・にんじん・きゅうり・にら ・たまねぎ
10 木	ご飯 鶏肉の塩こじ焼き ひじきの炒め煮 羊羹風すまし汁 みかん缶	麦茶 せんべい 牛乳 コーンフレーククッキー		・若鶏もも・油揚げ ・牛乳	・精白米・米こじ・上白糖 ・調合油・さといも ・薄力粉・コーンフレーク ・せんべい	・ひじき・にんじん・グリーンピース ・だいこん ・ほうれんそう・みかん缶
11 金	さつまいもご飯 肉豆腐 ごま和え(きゅうり・人参・もやし) お麩とキャベツの味噌汁 ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアトースト		・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・さつまいも ・しらす・食パン ・上白糖・ごま・麩	・ごぼう・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん ・きゅうり・もやし・キャベツ
12 土	冷やしタヌキうどん 里芋と油揚げの味噌汁 パナナ	麦茶 クラッカー 牛乳 せんべい・ゼリー		・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳	・うどん・さといも ・せんべい ・上白糖	・長ねぎ・わかめ・きゅうり ・にんじん ・パナナ
14 月	ご飯 肉じゃが フレンチサラダ 大根の味噌汁 りんご	麦茶 ウエハース 牛乳 青のりすなっ麩		・豚肉・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・麩 ・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・グリーンピース ・キャベツ・だいこん ・きゅうり・チンゲンサイ ・りんご・あおのり
15 火	ご飯 親子煮 ひじきのチーズサラダ ほうれんそうと豆腐の味噌汁 みかん	麦茶 ビスケット 牛乳 ヨーグルトポンチ		・鶏もも・鶏卵・淡色辛みそ ・凍り豆腐・牛乳 ・プロセスチーズ ・絹ごし豆腐	・精白米・上白糖	・たまねぎ・焼きのり・乾ひじき ・きゅうり・キャベツ ・にんじん・もやし・みかん缶 ・ほうれんそう・みかん
16 水	ご飯 じゃが芋とあつあげのいためもの 千切り野菜の彩りサラダ 小松菜の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 ウィンナーコーンマフィン		・生揚げ・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・乳酸飲料 ・牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・薄力粉	・にんじん・さやいんげん・きゅうり ・コーン ・たまねぎ・キャベツ・こまつな ・えのきたけ
17 木	ご飯 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 白菜と油揚げの味噌汁 パインアップル	麦茶 クラッカー 牛乳 五目焼きそば		・ぶたひき肉・焼き竹輪 ・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・豚肉	・精白米・調合油・上白糖 ・パン粉 ・ごま ・中華麺・ごま油	・たまねぎ・しめじ・エリンギ ・切干大根・パイン缶 ・にんじん・さやいんげん ・白菜・キャベツ
18 金	ロールパン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ たまねぎとえのきのスープ ゼリー	麦茶 せんべい 牛乳 塩昆布おにぎり		・鶏もも・牛乳	・ロールパン・調合油 ・マカロニ・精白米 ・上白糖・マヨネーズ ・ごま油	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・にんじん ・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり・コーン
19 土	鶏そぼろ丼 じゃがいもとわかめの味噌汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 せんべい・ヨーグルト		・鶏ひき肉・油揚げ ・淡色辛みそ ・牛乳・ヨーグルト	・精白米・上白糖・じゃがいも ・せんべい	・しょうが・ほうれんそう・わかめ ・青ねぎ ・オレンジ
21 月	ご飯 鶏のマリネ焼き 刻み昆布の煮物 生揚げと青梗菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ナポリタン		・鶏もも ・さつま揚げ ・生揚げ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・スパゲティ	・たまねぎ・赤ピーマン・こんぶ ・にんじん・青ピーマン ・チンゲンサイ・みかん缶詰 ・マッシュルーム缶
22 火	きつねうどん じゃがいもとそぼろ煮 白菜のツナサラダ ヨーグルト	麦茶 せんべい 牛乳 さつま芋おにぎり		・油揚げ・鶏ひき肉 ・かつお油漬缶詰 ・ヨーグルト・牛乳	・うどん ・上白糖・さつまいも ・じゃがいも・調合油・ごま油 ・いりごま・精白米	・こねぎ・グリーンピース・はくさい ・ほうれんそう ・コーン・こんぶ
23 水	ご飯 鮭のマヨコーン焼き きゃべつの胡麻和え 油揚げとねぎの味噌汁 パインアップル	麦茶 ウエハース 牛乳 ビザトースト		・さけ・油揚げ・牛乳 ・CHEDDARチーズ	・精白米・マヨネーズ ・ごま ・ごま油 ・食パン	・コーン・キャベツ・にんじん ・長ねぎ・たまねぎ・青ピーマン ・カットわかめ・パインアップル缶詰 ・トマトケチャップ・ホールトマト
24 木	ごましおご飯 鶏のからあげ さつまいもとツナのサラダ 春野菜スープ ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 誕生日ホットケーキ		・鶏もも肉 ・まくら水煮缶詰 ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・いりごま・片栗粉 ・調合油・薄力粉 ・さつまいも・マヨネーズ	・きゅうり・にんじん ・ブロッコリー ・アスパラガス・いちごジャム ・黄桃缶
25 金	ご飯 チキンカレー スパゲティサラダ りんご ほうれんそうのスープ	麦茶 せんべい 牛乳 パナナヨーグルトマフィン		・鶏もも肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・調合油・じゃがいも ・スパゲティ・上白糖 ・マヨネーズ・ごま ・ごま油	・にんじん・たまねぎ・キャベツ ・トマトケチャップ・りんご ・アスパラガス・きゅうり ・ほうれん草・えのき
26 土	スパゲティミートソース ポトフ りんご	麦茶 クラッカー 牛乳 せんべい・ゼリー		・ぶたひき肉・牛乳	・スパゲティ ・なたね油 ・上白糖・じゃがいも	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ ・にんじん・グリーンピース・りんご
28 月	ご飯 ミートローフ 春野菜サラダ わかめとたまねぎの味噌汁 オレンジ	麦茶 せんべい 牛乳 ももゼリー		・ぶたひき肉 ・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・パン粉・調合油 ・上白糖	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・ほうれんそう ・ブロッコリー・アスパラガス ・わかめ・オレンジ
29 火						
30 水	食パン スパニッシュオムレツ マカロニサラダ ワカメスープ パインアップル	麦茶 ビスケット 牛乳 しらすおにぎり		・鶏卵・鶏ひき肉 ・牛乳 ・しらす	・食パン・じゃがいも ・マカロニ・精白米 ・マヨネーズ・ごま ・ごま油	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・トマトケチャップ ・きゅうり・キャベツ・長ねぎ ・わかめ・パイン缶

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	522kcal	20.1g	16.0g	212mg	2.3mg	201μg	0.35mg	0.36mg	28mg	5.5g	1.8g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります



4月きゅうしょくだより



入園・進級おめでとうございます！

みなさんにとって給食が楽しい時間になりますように...



今年度1年よろしくおねがいします！



…1日の始まりに大切な朝食…

忙しい毎日をお過ごしのみなさん、朝ご飯は食べられていますか？1日を元気に過ごすには朝ご飯はとても大切です！午前中は保育活動で体を動かすことも多いので朝ご飯をしっかりと食べて1日元気に過ごせる準備をしていきましょう！

・脳のエネルギーを補う

脳はブドウ糖をエネルギーとします。朝食には、寝ている間に消費したエネルギーを補充し脳を活性化することで身体を目覚めさせる効果があります。脳がエネルギー不足になるとイライラしたり、集中力や記憶力の低下につながってしまいます。

・便秘解消や体温上昇

朝食を摂ることで、胃腸が活発になり便秘の改善につながります。また、睡眠中に低下した体温を上昇させて、休んでいた脳や身体機能を目覚めさせる効果があります。

・太りにくい体をつくる

朝食を抜いて空腹のまま朝食を食べると、血糖値が急激にあがってしまい体は余分にエネルギーをためこんで太りやすくなってしまいます。毎朝、朝食を食べる習慣をつけることで体の調子が整い健康につながります。

園での生活を元気に過ごすためにも、早寝早起きをしてご飯をたくさん食べて健康な体づくりをこころがけましょう！

★～レシピの紹介～切干大根のサラダ～★

・・・材料(4人分)・・・

切干大根50g/乾燥わかめ10g

きゅうり2分の1/人参2分の1

ポン酢大4/砂糖小4/

いりごま適量/ごま油小4

切干大根をとわかめを水煮戻します。

きゅうりと人参は千切りにして塩もみします。塩もみすることで水分が出てしんなりします。水煮戻した切干大根とわかめを食べやすい大きさに切ります。

材料の水を絞り調味料を混ぜ合わせ完成です



いただきます！

バランスよくたべよう



ごちそうさまでした

りとせはっぴーでー♪

4月24日はりとせハッピーデーです！
給食はお楽しみメニューになっています。
今後は各クラスの人気メニューを取り入れていきますので楽しみにしていてくださいね♪