



# 4月 給食献立表



令和 8年

りとせ相模大野子ども園in神奈中相模大野ビル

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1 水	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ワカメスープ 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 ココアクッキー	・豆腐・豚ひき肉 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・はるさめ・ごま油 ・いりごま・薄力粉・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・はくさい ・キャベツ・きゅうり・わかめ
2 木	ご飯 親子煮 春野菜サラダ じゃがいもと油揚げの味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 キャロットケーキ	・鶏肉・鶏卵・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖 ・調合油・じゃがいも・薄力粉	・たまねぎ・焼きのり・にんじん ・ブロッコリー・アスパラ ・みかん缶
3 金	食パン 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ キャベツと人参のスープ りんご	麦茶 リッツ 牛乳 チーズおかかおにぎり	・鶏もも・魚肉ソーセージ ・牛乳 ・プロセスチーズ・削り節	・食パン・調合油・じゃがいも ・マヨドレ・精白米 ・いりごま	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり・キャベツ ・りんご
4 土	野菜ほうとうどん ブロッコリーのごま和え パナナ	麦茶 ビスケッ 牛乳 せんべい ヨーグルト	・鶏肉・鶏卵・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・ヨーグルト	・うどん・いりごま ・上白糖	・ごぼう・だいこん・にんじん ・かぼちゃ・長ねぎ ・ブロッコリー・パナナ
6 月	ご飯 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 わかめと豆腐の味噌汁 ヨーグルト	麦茶 野菜せんべい 牛乳 焼きそば	・豚ひき肉・竹輪 ・豆腐・淡色辛みそ ・ヨーグルト・牛乳 ・豚肉	・精白米・調合油・上白糖 ・パン粉・いりごま ・中華めん・ごま油	・たまねぎ・しめじ ・パン粉・いりごま・にんじん ・いんげん・わかめ ・キャベツ・もやし
7 火	ご飯 肉じゃが キャベツと油揚げの胡麻和え なめこほうれん草の味噌汁 パイン缶	麦茶 ビスケッ 牛乳 ジャムサンド	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖・いりごま ・食パン・マーガリン	・にんにく・たまねぎ ・キャベツ・なめこ・ほうれん草 ・パイン缶・いちごジャム
8 水	麦ご飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのツナサラダ かぶと小松菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 せんべい 牛乳 青のりすなっ麩	・豚肉 ・ツナ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・押麦・調合油 ・上白糖・車ふ ・マーガリン	・しょうが・たまねぎ・しめじ ・ピーマン・ブロッコリー ・コーン・かぶ・こまつな ・かぶの葉・みかん缶・あおのり
9 木	きつねうどん 鶏肉とたけのこの煮物 パナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 青菜しらすおにぎり	・油揚げ・鶏肉 ・いんげん ・牛乳・しらす	・うどん・上白糖・調合油 ・精白米・いりごま	・こねぎ・たけのこ・ごぼう・パナナ ・こまつな
10 金	ご飯 鯖のつけ焼き ほうれん草ともやしの納豆和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 ゼリー	麦茶 リッツ 麦茶 フルーツヨーグルト	・さわら・納豆・削り節 ・淡色辛みそ ・ヨーグルト	・精白米・じゃがいも・上白糖	・ほうれん草・うもやし ・にんじん・たまねぎ・みかん缶 ・パナナ・パイン缶
11 土	焼肉丼 中華風スープ オレンジ	麦茶 ビスケッ オレンジ せんべい ゼリー	・豚肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・いりごま・上白糖・調合油 ・精白米	・たまねぎ・キャベツ・ピーマン ・にんじん・チンゲンサイ・オレンジ
13 月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ビーフンサラダ 白菜としめじの味噌汁 パイン缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 レーズンクッキー	・鶏肉・鶏卵・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・調合油 ・ビーフン・ごま油・薄力粉 ・マーガリン	・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・はくさい ・しめじ・パイン缶 ・レーズン
14 火	ご飯 厚揚げの中華炒め もやしの中華和え ほうれん草のスープ みかん缶	麦茶 ビスケッ 牛乳 ミルクくずもち	・厚揚げ ・豚肉 ・牛乳・きな粉	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖・ごま油・いりごま ・片栗粉	・にんじん・いんげん ・だいずもやし・わかめ ・ほうれん草・えのきたけ ・しょうが・みかん缶
15 水	ロールパン スパニッシュオムレツ 切干大根のサラダ ★キャベツくみスープ 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 わかめおにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・乳酸菌飲料 ・牛乳	・ロールパン・じゃがいも ・いりごま・ごま油・上白糖 ・精白米	・ほうれん草・たまねぎ・にんにく ・トマトケチャップ・切干しだいこん ・きゅうり・にんじん・わかめ ・もやし・キャベツ
16 木	ご飯 鮭のマヨコーン焼き ひじきの炒め煮 たまねぎと水菜の味噌汁 ゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 いももち	・さけ・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・マヨドレ・調合油 ・上白糖・じゃがいも・片栗粉	・コーン・ひじき・にんじん ・みずな・たまねぎ
17 金	ご飯 チキンカレー スパゲティサラダ りんご 豆腐の洋風スープ	麦茶 リッツ 牛乳 チーズコーンマフィン	・鶏肉・牛乳・豆腐 ・魚肉ソーセージ ・プロセスチーズ	・精白米・じゃがいも ・マカロニ・スパゲティ・上白糖 ・マヨドレ・薄力粉	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・りんご・コーン
18 土	和風スパゲティ 具だくさんスープ パナナ	麦茶 ビスケッ 牛乳 ヨーグルト せんべい	・鶏ひき肉・牛乳 ・ヨーグルト	・スパゲティ ・調合油・じゃがいも	・たまねぎ・にんじん・ほうれん草 ・ブロッコリー・にんじん・パナナ
20 月	ご飯 照り焼きつくね きんぴらごぼう キャベツと油揚げの味噌汁 パイン缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 しらすトースト	・鶏ひき肉・豆腐 ・油揚げ・甘みそ ・牛乳・しらす	・精白米・片栗粉・調合油 ・上白糖・いりごま・食パン	・長ねぎ・ごぼう・にんじん ・キャベツ・たまねぎ ・パイン缶・焼きのり
21 火	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 白菜のツナサラダ わけぎと豆腐の味噌汁 オレンジ	麦茶 ビスケッ 牛乳 ゼリー せんべい	・鶏肉 ・ツナ ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・ごま油 ・上白糖・いりごま	・だいこんの葉・にんじん ・さやえんどう・はくさい ・ほうれん草・コーン ・わけぎ・オレンジ
22 水	ご飯 鮭の韓国風照り焼き きゃべつの塩昆布和え さつまいもたまねぎの味噌汁 ゼリー	麦茶 せんべい 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	・あじ・淡色辛みそ ・牛乳・鶏卵	・精白米・いりごま・上白糖 ・ごま油・さつまいも・調合油 ・薄力粉	・長ねぎ・こねぎ・にんにく ・キャベツ・きゅうり・塩昆布 ・たまねぎ・かぼちゃ
23 木	ごまおご飯 鶏のからあげ じゃが芋のコロコロサラダ 春野菜スープ ヨーグルト	麦茶 ウエハース 牛乳 誕生日ケーキ	・鶏肉・ヨーグルト ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・いりごま・片栗粉 ・調合油・じゃがいも・上白糖 ・薄力粉	・にんじん・きゅうり・にんじん ・ブロッコリー・アスパラガス ・いちご
24 金	ねばねばうどん ゴボウと豚肉の炒め煮 パナナ	麦茶 リッツ 牛乳 磯の香りおにぎり	・納豆・牛乳・豚肉 ・ツナ	・うどん・ごま油・上白糖 ・精白米	・きゅうり・オクラ・わかめ ・にんじん・もやし・こねぎ ・ごぼう・パナナ・塩昆布
25 土	中華丼 ワカメスープ りんご	麦茶 ビスケッ 牛乳 せんべい ゼリー	・豚肉 ・牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・いりごま ・上白糖	・はくさい・にんじん ・もやし・長ねぎ ・わかめ・りんご
27 月	麦ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきのチーズサラダ 大根と小松菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 パナナブレッド	・鶏肉 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・押麦・米こうじ ・上白糖・マヨドレ・強力粉 ・マーガリン	・乾ひじき・きゅうり・にんじん ・もやし・だいこん ・こまつな・みかん缶・パナナ
28 火	ハヤシライス さつま芋のサラダ レタスとコーンのスープ パイン缶	麦茶 ビスケッ 牛乳 きなこクッキー	・豚肉 ・牛乳・きな粉	・精白米・調合油・さつまいも ・上白糖・薄力粉	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・トマトピューレ・きゅうり・レタス ・コーン・パイン缶
29 水	昭 和 の 日				
30 木	ご飯 肉豆腐 ちくわときゅうりの胡麻和え お麩とキャベツの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ウエハース 牛乳 マールケーキ	・豚肉・豆腐 ・竹輪・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳	・精白米・しらたき・上白糖 ・いりごま・ごま油・車ふ ・薄力粉・調合油	・ごぼう・たまねぎ・ほうれん草 ・にんじん・きゅうり ・もやし・キャベツ

	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	541kcal	21.4g	16.7g	220mg	2.2mg	173μg	0.35mg	0.39mg	26mg	5.0g	1.7g

※ 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！ 🌸

入園・進級おめでとうございます♪新しいお部屋に、新しい先生やお友だち、、ちょっとドキドキしているかもしれません。でもきっと楽しい一年になりますよ！お給食は変わらずいつも通り、みなさんにとって給食が楽しい時間になりますように♪今年度もよろしくおねがいします！

## しっかり食べたい朝ごはん



脳や体をしっかり目覚めさせるためには、朝ご飯をきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく、時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできるといいですね。起きてすぐに食欲がわかない子どもには、起床して 30 分ほど待ってから、食べるように促してみましょう。

たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランス良くとることで、体温が上がり、集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。

### 食欲のない子に向く朝食の工夫

- ① 手づかみ食べでも食べられる形状にする  
一口サイズの鮭、おにぎり、卵焼きなど
- ② 子どもの好きな食べ物を出す  
バナナやさつまいもなど  
ケチャップ味にするなど
- ③ 具だくさんの温かい汁ものを出す  
食べやすく栄養豊富で消化によい

### バランスよくたべよう



## 4月のメニュー紹介

・15日(水)絵本メニュー  
「キャベツくん」という絵本をイメージしたキャベツたっぷりのキャベツくんスープを作ります♪

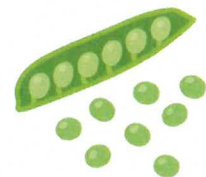


・23日(木)誕生会メニュー  
4月の誕生会メニューは、子どもからも大人からも大人気の鶏のから揚げです●誕生日ケーキには、旬の果物を使ったジャムを飾る予定です。お楽しみに♪

## 食べ物クイズ

4月～6月ごろ旬を迎えるグリーンピース。実はある豆の赤ちゃんなんです。なんの豆の赤ちゃんでしょうか？

- ① 大豆
- ② エンドウ豆
- ③ 小豆



答え②エンドウ豆

グリーンピースよりさらに早い時期に収穫すると「さやえんどう」と呼ばれます。