



4月 給食献立表



令和 8年

りせ相模大野inプラウドタワー相模大野クロス

日 曜	屋 食	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 水	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ワカメスープ ゼリー	麦茶 星たべよ 牛乳 ココアクッキー	・豆腐・豚ひき肉 ・淡色辛みそ ・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	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 みかん缶	麦茶 アンパンマンビスケット 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 ・みかん缶
3 金	ご飯 親子煮 春野菜サラダ じゃがいもと油揚げの味噌汁 ゼリー	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
4 土	野菜ほうとううどん ブロッコリーのごま和え りんご	麦茶 クラッカー 麦茶 せんべい ゼリー	・鶏肉・油揚げ ・淡色辛みそ	・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・りんご
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 ・切干だいこん・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 なめことほうれん草の味噌汁 もも缶	麦茶 マリービスケット 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・上白糖・いりごま ・食パン	・にんじん・たまねぎ ・キャベツ・なめこ・ほうれん草 ・もも缶・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 乳酸飲料	麦茶 星たべよ 牛乳 青のりすなっ麩	・豚肉 ・ツナ ・乳酸飲料 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・押麦・調合油 ・上白糖・お麩	・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・あおのり
9 木	きつねうどん 鶏肉とたけこの煮物 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 じゃがいもとたまねぎの味噌汁 ゼリー	麦茶 リッツ 牛乳 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・もも缶
11 土	焼肉丼 中華風スープ オレンジ	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい ゼリー	・豚肉 ・淡色辛みそ	・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 鶏肉のパーベキューソース焼き ピーンサラダ 白菜としめじの味噌汁 もも缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 レーズンクッキー	・鶏肉・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	・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・はくさい ・しめじ・もも缶 ・レーズン
14 火	ご飯 厚揚げの中華炒め もやし中華和え ほうれん草のスープ みかん缶	麦茶 マリービスケット 牛乳 パナナココアケーキ	・厚揚げ ・豚肉 ・牛乳・豆乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖・ごま油・いりごま ・片栗粉・薄力粉	・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・パナナ
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 じゃが芋とキャベツのスープ 乳酸飲料	麦茶 星たべよ 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 アンパンマンビスケット 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 ・マヨドレ・薄力粉・上白糖	・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 リッツ 麦茶 ゼリー せんべい	・鶏ひき肉	・マカロニ・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 もも缶	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 ・もも缶・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 マリービスケット 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 鱈の葱味噌焼き きやべつと塩昆布和え さつまいもたまねぎの味噌汁 ゼリー	麦茶 星たべよ 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 ・さつまいも・調合油 ・薄力粉	・長ねぎ・こねぎ ・キャベツ・きゅうり・塩昆布 ・たまねぎ・かぼちゃ
誕生 日会 23 メニュー	ごましおご飯 鶏のからあげ じゃが芋のココロサラダ 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 りんご	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	・にんじん・きゅうり・にんじん ・ブロッコリー・アスパラガス ・りんご
25 土	中華丼 ワカメスープ パナナ	麦茶 クラッカー 麦茶 せんべい ゼリー	・豚肉	・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・パナナ
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 ・調合油	・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 もも缶	麦茶 マリービスケット 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・もも缶
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 アンパンマンビスケット 牛乳 マーブルケーキ	・豚肉・豆腐 ・竹輪・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳	・精白米・しらす ・いりごま・ごま油・お麩 ・薄力粉・上白糖・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	534kcal	21.1g	16.5g	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



日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	水	軟飯 豚肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・豆腐 にんじん・玉ねぎ・キャベツ	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
2	木	ハン粥 鶏肉とブロッコリーのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	食パン 鶏肉・ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ・にんじん	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
3	金	軟飯 鶏肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
4	土	煮込みうどん 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐・にんじん・南瓜・ブロッコリー	麦茶 ハイハイ	ハイハイ
6	月	軟飯 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 玉ねぎ・にんじん・キャベツ	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
7	火	軟飯 豚肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃがいも にんじん・キャベツ・ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
8	水	軟飯 豚肉とかぶのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・かぶ 玉ねぎ・ブロッコリー・小松菜	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
9	木	煮込みうどん 鶏肉とブロッコリーのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 鶏肉・ブロッコリー にんじん・玉ねぎ・小松菜	麦茶 しらす粥	米 しらす
10	金	軟飯 豆腐とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃがいも ほうれん草・もやし・にんじん	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
11	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・玉ねぎ・にんじん・チンゲン菜	麦茶 ハイハイ	ハイハイ
13	月	軟飯 鶏肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 にんじん・きゅうり・白菜	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
14	火	軟飯 豚肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃが芋 にんじん・もやし・ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
15	水	軟飯 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 玉ねぎ・にんじん・キャベツ	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
16	木	軟飯 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 にんじん・玉ねぎ・じゃがいも	麦茶 きな粉粥	米 きな粉
17	金	軟飯 鶏肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 にんじん・キャベツ・ほうれん草	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
18	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・にんじん・ほうれん草・ブロッコリー	麦茶 ハイハイ	ハイハイ
20	月	軟飯 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 にんじん・きゃべつ・玉ねぎ	麦茶 しらす粥	米 しらす
21	火	軟飯 鶏肉と大根のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・大根 にんじん・白菜・ほうれん草	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
22	水	軟飯 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 キャベツ・玉ねぎ・さつま芋	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
誕生会 メニュー 23	木	軟飯 鶏肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃがいも にんじん・きゅうり・ブロッコリー	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
24	金	煮込みうどん 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐 にんじん・もやし・きゅうり	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
25	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・白菜・にんじん・もやし	麦茶 ハイハイ	ハイハイ
27	月	軟飯 鶏肉と大根のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・大根 にんじん・もやし・小松菜	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
28	火	軟飯 豚肉とさつま芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・さつま芋 玉ねぎ・にんじん・きゅうり	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
29	水	昭和の日			
30	木	軟飯 豚肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・豆腐 にんじん・ほうれん草・キャベツ	麦茶 豆腐粥	米 豆腐

※後期・・・味付け昆布だしのみ

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！



子どもたちみんながおいしく楽しく

ご飯を食べられるような給食づくりをしていきます！

今年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…

朝食は毎日たべていますか？1日を元気に過ごすのには朝食はとても大切です。

・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。

園での生活を元気よく過ごすためにも、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！

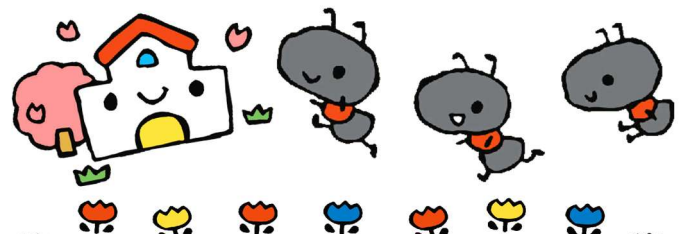
4月が旬の食べ物

4月は山菜が美味しくなる時期で、たけのこやこごみも美味しいです。

果物では、かんきつ類が旬を迎えていて、特に、夏ミカンやブラッドオレンジが有名です。

魚介類では、初カツオやメバルのほかアサリやハマグリなどの貝類も旬を迎えて美味しくなります。

旬のものを美味しく食べましょう！



4月行事食

4月23日誕生日会メニュー

★ごましおごはん

★鶏のからあげ

★じゃが芋のコロコロサラダ

★春野菜スープ

★誕生日ケーキ