

2023年4月 献立表

日	曜日	献立名	さ い り ょ う			
			午前おやつ	赤◇血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑◇からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇かや体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
1	土	・ごはん ・みそ汁 ・厚揚げの五目炒め ・ブロッコリーのおかか和え ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・ふかし芋 ・牛乳	味噌,ちくわ 厚揚げ,豚肉 かつお節 牛乳	大根,白菜,玉ねぎ,人参 にんにく,わかめ ほうれん草,ブロッコリー きゅうり,バナナ	胚芽米,ごま油 上白糖 さつま芋
3	月	・ごはん ・みそ汁 ・カレーの野菜あんかけ ・小松菜のごま和え ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・コーンフレーククリスピー ・牛乳	かつお節,味噌 カレー,油揚げ 牛乳	玉ねぎ,えのき,人参 きぬさや,小松菜,もやし 人参,オレンジ	胚芽米,じゃが芋 片栗粉,ごま,上白糖 マシュマロ,バター コーンフレーク
4	火	・食パン ・貝だくさんポトフ ・ひじきの豆乳グラタン ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・青菜ゆかりおにぎり ・麦茶	ウインナー,鶏肉 ツナ,豆乳 牛乳	玉ねぎ,人参,キャベツ マッシュルーム,玉ねぎ ひじき ほうれん草,バナナ,小松菜	食パン,じゃが芋 オリーブオイル 米粉 胚芽米,ごま
5	水	・ごはん ・みそ汁 ・鶏肉の南部焼き ・がんもの煮物 ・りんご	・せんべい ・牛乳 ・シュガートースト ・牛乳	かつお節,味噌 鶏肉 がんも 牛乳	ほうれん草,しめじ,大根 人参,小松菜,りんご	胚芽米,ごま,上白糖 食パン,バター
6	木	・鮭と春キャベツの和風パスタ ・コンソメスープ ・ツナとブロッコリーサラダ ・清見オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・大豆のカレー揚げ ・牛乳	鮭,ツナ 大豆,牛乳	玉ねぎ,キャベツ,しめじ 人参,ほうれん草,にんにく もやし,ブロッコリー,きゅうり コーン,清見オレンジ	スパゲティ,サラダ油 オリーブオイル じゃが芋 上白糖,片栗粉
7	金	・牛丼(麦ごはん) ・みそ汁 ・キャベツの昆布和え ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・じゃがバター ・牛乳	牛肉,油揚げ かつお節 味噌 牛乳	玉ねぎ,しめじ,しらたき,しょうが 塩昆布,万能ねぎ ほうれん草,えのき,キャベツ 人参,きゅうり,バナナ	胚芽米,押麦 上白糖 ごま油,ごま じゃが芋,バター
8	土	・ごはん ・中華スープ ・豆腐の中華煮 ・三色ナムル ・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・ももフルーチェ・せんべい ・牛乳	豆腐,豚肉 牛乳	キャベツ,コーン,白菜 玉ねぎ,しめじ,筍 にんにく,チンゲン菜,もやし 小松菜,人参,オレンジ,黄桃缶	胚芽米 片栗粉 ごま,ごま油 フルーチェ,せんべい
10	月	・チキンカレー ・フレンチサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・せんべい ・牛乳 ・ごまちゃんすこう ・牛乳	鶏肉 きなこ,牛乳	玉ねぎ,人参 小松菜,コーン,キャベツ ブロッコリー,みかん缶 りんご	胚芽米,サラダ油 じゃが芋,上白糖 米粉,ごま
11	火	・雑穀ごはん ・すまし汁 ・さばの味噌煮 ・干草あえ ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・オレンジゼリー ・せんべい,牛乳	かつお節 絹豆腐,サバ 味噌,油揚げ 寒天,牛乳	糸みつば,しょうが ほうれん草,しらたき しめじ,人参,バナナ オレンジジュース	胚芽米,上白糖 雑穀米
12	水	・ロールパン ・コンソメスープ ・ポークチャップ ・オレンジ ・チーズフレンチサラダ	・ウエハース ・牛乳 ・ひじきおにぎり ・麦茶	ウインナー 豚肉,チーズ	ほうれん草,玉ねぎ マッシュルーム,スナップエンドウ キャベツ,きゅうり コーン,オレンジ,ひじき,人参,きぬさや	ロールパン 上白糖 サラダ油 オリーブオイル,胚芽米
13	木	・ごはん ・みそ汁 ・さわらの塩こうじ焼き ・小松菜の納豆和え ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・スキムクッキー ・牛乳	かつお節,味噌 さわら,納豆 スキムミルク 卵,牛乳	人参,白菜,小松菜 もやし,バナナ	胚芽米,生塩麹 小麦粉,バター 上白糖
14	金	・ちくわとひき肉のチャーハン ・中華スープ ・切干大根のサラダ ・清見オレンジ	・せんべい ・牛乳 ・スモア ・牛乳	ちくわ,豚ひき肉 ウインナー 牛乳	玉ねぎ,人参,しめじ 長ねぎ,ほうれん草 切干大根,小松菜 コーン,清見オレンジ	胚芽米,ごま 上白糖,ごま油 クラッカー マシュマロ
15	土	・ごはん ・みそ汁 ・厚揚げの五目炒め ・ブロッコリーのおかか和え ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・ふかし芋 ・牛乳	味噌,ちくわ 厚揚げ,豚肉 かつお節 牛乳	大根,白菜,玉ねぎ,人参 にんにく,わかめ ほうれん草,ブロッコリー きゅうり,バナナ	胚芽米,ごま油 上白糖 さつま芋



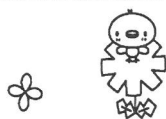
ご入園、ご進級
おめでとうございます!

暖かく気持ちの良いぽかぽか陽気と共に、
新年度がスタートしました。

本年度より、シダックスフードサービス(株)
が給食を担当することになりました。

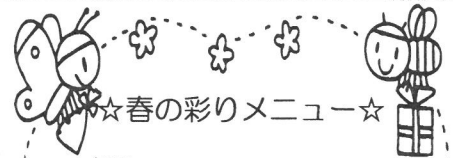
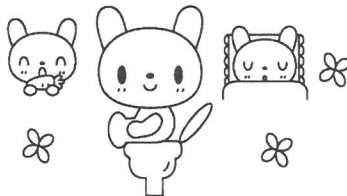
子供たちに楽しみにしてもらえる
ようなおいしくて楽しい給食を、
作っていきたくて思っております。

これからどうぞ
よろしく願ひ致します。



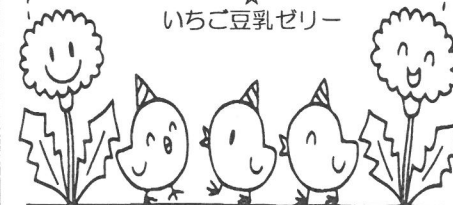
快食・快眠・快便

朝食をしっかり食べると“ウ
ンチ”が出やすくなって、一日
を元気に過ごせます。規則正し
い生活リズムを身につけて、元
気な体をつくっていきましょう!



4/20
(木)

たけのごはん
さけの菜種焼き
春キャベツのじゃこサラダ
すまし汁
甘夏みかん
☆
いちご豆乳ゼリー



港南台保育園

2023年4月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざいりょう			
				赤◇血や肉になるもの	緑◇からだの調子を整えるもの	黄◇かや体温となるもの	
			午後おやつ	魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類	
17	月	・ごはん ・みそ汁 ・カレイの野菜あんかけ ・小松菜のごま和え ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・コーンフレーククリスピー ・牛乳	かつお節,味噌 カレイ,油揚げ 牛乳	玉ねぎ,えのき,人参 きぬさや,小松菜,もやし 人参,オレンジ	胚芽米,じゃが芋 片栗粉,ごま,上白糖 マシュマロ,バター コーンフレーク	
18	火	・食パン ・具だくさんポトフ ・ひじきの豆乳グラタン ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・青菜ゆかりおにぎり ・麦茶	ウインナー,鶏肉 ツナ,豆乳 牛乳	玉ねぎ,人参,キャベツ マッシュルーム,玉ねぎ ひじき ほうれん草,バナナ,小松菜	食パン,じゃが芋 オリーブオイル 米粉 胚芽米,ごま	
19	水	・ごはん ・みそ汁 ・鶏肉の南部焼き ・がんもの煮物 ・りんご	・せんべい ・牛乳 ・シュガートースト ・牛乳	かつお節,味噌 鶏肉 がんも 牛乳	ほうれん草,しめじ,大根 人参,小松菜,りんご	胚芽米,ごま,上白糖 食パン,バター	
20	木	・たけのこごはん ・さけの菜種焼き ・春キャベツのじゃこサラダ ・すまし汁 ・甘夏みかん	・ポーロ ・牛乳 ・豆乳いちごゼリー ・牛乳	油あげ 卵,しらす アガー,豆乳 牛乳	たけのこ,春キャベツ,小松菜,人参 菜の花えのき,ほうれん草,甘夏みかん いちごジャム,いちご	胚芽米 上白糖	
21	金	・牛丼(麦ごはん) ・みそ汁 ・キャベツの昆布和え ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・じゃがバター ・牛乳	牛肉,油揚げ かつお節 味噌 牛乳	玉ねぎ,しめじ,しらたき,しょうが 塩昆布,万能ねぎ ほうれん草,えのき,キャベツ 人参,きゅうり,バナナ	胚芽米,押麦 上白糖 ごま油,ごま じゃが芋,バター	
22	土	・ごはん ・中華スープ ・豆腐の中華煮 ・三色ナムル ・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・ももフルーチェ・せんべい ・牛乳	豆腐,豚肉 牛乳	キャベツ,コーン,白菜 玉ねぎ,しめじ,筍 にんにく,チンゲン菜,もやし 小松菜,人参,オレンジ,黄桃缶	胚芽米 片栗粉 ごま,ごま油 フルーチェ,せんべい	
24	月	・チキンカレー ・フレンチサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・せんべい ・牛乳 ・ごまちゃんすこう ・牛乳	鶏肉 きなこ,牛乳	玉ねぎ,人参 小松菜,コーン,キャベツ ブロッコリー,みかん缶 りんご	胚芽米,サラダ油 じゃが芋,上白糖 米粉,ごま	
25	火	・雑穀ごはん ・すまし汁 ・さばの味噌煮 ・千草あえ ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・オレンジゼリー ・せんべい,牛乳	かつお節 絹豆腐,サバ 味噌,油揚げ 寒天,牛乳	糸みつば,しょうが ほうれん草,しらたき しめじ,人参,バナナ オレンジジュース	胚芽米,上白糖 雑穀米	
26	水	・ロールパン ・コンソメスープ ・ポークチャップ ・オレンジ ・チーズフレンチサラダ	・ウエハース ・牛乳 ・ひじきおにぎり ・麦茶	ウインナー 豚肉,チーズ	ほうれん草,玉ねぎ マッシュルーム,スナップエンドウ キャベツ,きゅうり コーン,オレンジ,ひじき,人参,きぬさや	ロールパン 上白糖 サラダ油 オリーブオイル,胚芽米	
27	木	・ごはん ・みそ汁 ・さわらの塩こうじ焼き ・小松菜の納豆和え ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・スキムクッキー ・牛乳	かつお節,味噌 さわら,納豆 スキムミルク 卵,牛乳	人参,白菜,小松菜 もやし,バナナ	胚芽米,生塩麴 小麦粉,バター 上白糖	
28	金	・ちくわとひき肉のチャーハン ・中華スープ ・切干大根のサラダ ・清見オレンジ	・せんべい ・牛乳 ・スモア ・牛乳	ちくわ,豚ひき肉 ウインナー 牛乳	玉ねぎ,人参,しめじ 長ねぎ,ほうれん草 切干大根,小松菜 コーン,清見オレンジ	胚芽米,ごま 上白糖,ごま油 クラッカー マシュマロ	
29	土	 <h2 style="font-size: 2em; margin: 0;">昭和の日</h2> 					

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	1食分	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	1食分	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	525 kcal	22.6 g	243 g	1.4 g	平均栄養価	479 kcal	19.8 g	261 g	1.3 g
目標栄養価	520 kcal	19.5 g	200 g	1.4 g	目標栄養価	475 kcal	17.8 g	225 g	1.5 g

☆午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

4月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料	
3	17	月	ぶりかけごはん ほうれん草のおかか和え	胚芽米 しらす ごま 青のり ほうれん草 人参 おかか
4	18	火	ぶりかけごはん 大根と人参の煮物	胚芽米 青のり ごま かつお節 大根 人参 小松菜
5	19	水	ジャムサンド ひじきサラダ	ロールパン いちごジャム ひじき ほうれん草 コーン マヨネーズ
6	20	木	ぶりかけごはん さつまいものレモン煮	胚芽米 青のり かつお節 ごま さつまいも レモン
7	21	金	ぶりかけごはん おひたし	胚芽米 ゆかり しらす ごま チンゲン菜 白菜
10	24	月	ぶりかけごはん 小松菜と油揚げ和え	胚芽米 かつお節 青のり ごま ほうれん草 油揚げ しめじ いりごま
11	25	火	ジャムサンド 大根とベーコンのコンソメ煮	ロールパン いちごジャム 大根 ベーコン ブロッコリー
12	26	水	ぶりかけごはん ほうれん草の磯和え	胚芽米 ゆかり しらす ごま 小松菜 もやし きざみのり
13	27	木	ナポリタン	スパゲティ ウィンナー 玉ねぎ コーン ピーマン
14	28	金	ぶりかけごはん 大根サラダ	胚芽米 しらす ごま 青のり 大根 きゅうり 人参

4月 夕食献立

献立名	主な材料
ぶりかけごはん 鶏肉の照焼き / みそ汁 ほうれん草のおかか和え	胚芽米 しらす ごま 青のり 鶏肉 / じゃが芋 わかめ ほうれん草 人参 おかか
ぶりかけごはん さけの塩焼き / みそ汁 大根と人参の煮物	胚芽米 青のり ごま かつお節 さけ / 玉ねぎ みそ 大根 人参 小松菜
パン / コンソメスープ 豚肉とさつまいものケチャップ煮 ひじきサラダ	ロールパン / キャベツ 人参 豚肉 さつまいも 玉ねぎ バター ケチャップ パセリ ひじき ほうれん草 コーン マヨネーズ
ビビンバ丼 さつまいものレモン煮 中華スープ / パナナ	胚芽米 豚ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 さつまいも レモン わかめ えのき / パナナ
ぶりかけごはん / みそ汁 豚肉の生姜焼き おひたし	胚芽米 ゆかり しらす ごま キャベツ しめじ みそ 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが チンゲン菜 白菜
ぶりかけごはん / みそ汁 豚肉と根菜のしぐれ煮 青菜と油揚げ和え	胚芽米 かつお節 青のり ごま 玉ねぎ わかめ みそ 豚肉 れんこん 大根 人参 きぬさや ほうれん草 油揚げ しめじ いりごま
パン / コンソメスープ タンドリーチキン 大根とベーコンのコンソメ煮	ロールパン / 玉ねぎ コーン 鶏肉 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 大根 ベーコン ブロッコリー
ぶりかけごはん / すまし汁 魚のみそマヨ焼き ほうれん草の磯和え	胚芽米 ゆかり しらす ごま 白菜 人参 カレイ みそ マヨネーズ 小松菜 もやし きざみのり
ナポリタン ジャーマンポテト コンソメスープ / ヨーグルト	スパゲティ ウィンナー 玉ねぎ コーン ピーマン じゃが芋 豚ひき肉 人参 パセリ 小松菜 しめじ / ヨーグルト
ぶりかけごはん / みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ	胚芽米 しらす ごま 青のり 小松菜 玉ねぎ みそ 鶏肉 マーマレード 大根 きゅうり 人参

*軽食も夕食も麦茶が付きます。

*ぶりかけごはんのぶりかけは、日替わりで味が変わります。

*材料の都合により献立を変更することがあります。