

# 2024年4月 献立表

日	曜日	献立名	ざいりょう			
			午前おやつ	赤く血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑くからだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄く力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
1	月	・ごはん ・鶏肉のてり焼き ・ツナとほうれん草サラダ ・みそ汁 ・あまなつ	・ビスケット ・牛乳 ・米粉バナナ蒸しパン ・牛乳	鶏肉 ツナ水煮 わかめ,かつお節,味噌,牛乳	ほうれん草,もやし,人参 白菜,甘夏みかん,バナナ	胚芽米 上白糖 米粉,サラダ油
2	火	・ごはん ・鮭のしお焼き ・大根のそぼろ煮 ・みそ汁 ・りんご	・ポーロ ・牛乳 ・ピザポテト ・牛乳	鮭 鶏ひき肉,かつお節 豆腐,味噌,ウインナー,チーズ,牛乳	大根,人参 小松菜,りんご,玉ねぎ,コーン,パセリ	胚芽米 サラダ油,上白糖 じゃが芋
3	水	・ロールパン ・ポークチャップ ・春キャベツサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・せんべい ・牛乳 ・チーズおかかおにぎり ・麦茶	豚肉 ウインナー,チーズ,かつお節	玉ねぎ,しめじ,パセリ 春キャベツ,ブロッコリー,コーン ほうれん草,人参,バナナ	バターロール サラダ油 上白糖 胚芽米
4	木	・ごはん ・マーボー豆腐 ・チンゲン菜の中華和え ・中華スープ ・清見オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・さつま芋スティック ・牛乳	豆腐,豚ひき肉,味噌 牛乳	玉ねぎ,にんにく,しょうが,グリーンピース もやし,ちんげん菜,人参 白菜,にら,清見オレンジ	胚芽米 サラダ油,片栗粉 上白糖,ごま油,ごま さつま芋
5	金	・ごはん ・鶏肉じゃが ・納豆和え ・みそ汁 ・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・麩ラスク ・牛乳	鶏肉,かつお節 納豆 味噌,牛乳	玉ねぎ,人参 キャベツ,ほうれん草 なす,えのき,万能ねぎ,りんご	胚芽米 じゃが芋,サラダ油,上白糖 麩,バター
6	土	・豚汁うどん ・かぼちゃと厚揚げのみそマヨ焼 ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・にんじんマフィン ・牛乳	豚肉 厚揚げ,味噌 牛乳	大根,人参,ごぼう,長ねぎ かぼちゃ,玉ねぎ バナナ 人参	うどん,サラダ油 小麦粉,バター,上白糖
8	月	・ごはん ・鶏肉のみそ焼き ・ひじきのさっぱり和え ・すまし汁 ・あまなつ	・せんべい ・麦茶 ・新じゃががバター ・牛乳	鶏肉,味噌 ひじき,ハム かつお節,牛乳	玉ねぎ,きゅうり,コーン 白菜,しめじ,甘夏みかん,パセリ	胚芽米 上白糖 ごま油 新じゃが芋,バター
9	火	・ごはん ・豚肉の生姜焼き ・小松菜のごま和え ・みそ汁 ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・スコーン ・牛乳	豚肉 ちくわ,かつお節 わかめ,味噌,牛乳	玉ねぎ,人参,しょうが 小松菜,もやし りんご,いちごジャム	胚芽米 サラダ油 上白糖,ごま じゃが芋,小麦粉,バター
10	水	・菜の花とベーコンのクリームサラダ ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・しらすきつねおにぎり ・麦茶	ベーコン,牛乳 しらす,油揚げ	白菜,玉ねぎ,菜の花 ブロッコリー,大根,人参 キャベツ,コーン バナナ,ほうれん草	胚芽米 スパゲティ,小麦粉,バター 上白糖,サラダ油
11	木	・ごはん ・カレーのオーロラソース ・切干大根のきんぴら ・みそ汁 ・みかんヨーグルト	・ポーロ ・牛乳 ・ココア寒天 ・牛乳	カレー さつま揚げ かつお節,味噌,ヨーグルト牛乳,寒天	切干大根,ごぼう,人参,いんげん かぼちゃ,玉ねぎ,みかん缶,ココア	胚芽米 サラダ油,上白糖,ごま油
12	金	・チキンカレー ・春キャベツとチーズのサラダ ・コンソメスープ ・清見オレンジ	・せんべい ・麦茶 ・メロンパン風トースト ・牛乳	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ,人参 春キャベツ,きゅうり,コーン ほうれん草,えのき 清見オレンジ	胚芽米,じゃが芋 上白糖,サラダ油 食パン,小麦粉,バター
13	土	・ごはん ・豚肉と春雨の甘辛炒め ・かぼちゃの煮物 ・みそ汁 ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・ドロップクッキー ・牛乳	豚肉 かつお節,味噌,牛乳	玉ねぎ,人参,ピーマン かぼちゃ なす,もやし,バナナ	胚芽米 はるさめ,ごま油,ごま 上白糖 ホットケーキミックス,コーンフレーク
15	月	・ごはん ・鶏肉のてり焼き ・ツナとほうれん草サラダ ・みそ汁 ・あまなつ	・ビスケット ・牛乳 ・米粉バナナ蒸しパン ・牛乳	鶏肉 ツナ水煮 わかめ,かつお節,味噌,牛乳	ほうれん草,もやし,人参 白菜,甘夏みかん,バナナ	胚芽米 上白糖 米粉,サラダ油

ご入園、ご進級  
おめでとうございます



春風の心地よい季節になり、  
新年度がスタートしました。

新しい環境になり疲れやすい時期  
ですので、睡眠をしっかりとって、  
朝ごはんをきちんと食べて元気に  
登園しましょう☆

食育キャラクター  
モグちゃん



安全でおいしい給食となるよう、  
給食室一同努めてまいります。  
今年度もよろしくご協力致します。

4/30 (火)

☆春の彩りメニュー☆

ごはん  
さわらのカラフルマヨ焼き  
アスパラの春色サラダ  
みそ汁  
宇和ゴールド



4/23 (火)

お楽しみ  
いちごヨーグルトケーキ



給食では、地元の食文化を  
大切にしています。

毎月、地元でとれた野菜を使用したり、  
神奈川県産の郷土料理を取り入れて  
います。

また旬の食材をしょうし、  
季節感を感じられるような  
メニューを心掛けています。



今月は  
「ほうれん草」と「キャベツ」が  
神奈川県産のもので☆

港南台保育園

# 2024年4月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざいりょう		
				赤く血や肉になるもの	緑くからだの調子を整えるもの	黄く力や体温となるもの
				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
16	火	・ごはん ・鮭のしお焼き ・大根のそぼろ煮 ・みそ汁 ・りんご	・ポーロ ・牛乳 ・ピザポテト ・牛乳	鮭 鶏ひき肉,かつお節 豆腐,味噌,ウインナー,チーズ,牛乳	大根,人参 小松菜,りんご,玉ねぎ,コーン,パセリ	胚芽米 サラダ油,上白糖 じゃが芋
17	水	・ロールパン ・ポークチャップ ・春キャベツサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・せんべい ・牛乳 ・チーズおかかおにぎり ・麦茶	豚肉 ウインナー,チーズ,かつお節	玉ねぎ,しめじ,パセリ 春キャベツ,ブロッコリー,コーン ほうれん草,人参,バナナ	バターロール サラダ油 上白糖 胚芽米
18	木	・ごはん ・マーボー豆腐 ・チンゲン菜の中華和え ・中華スープ ・清見オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・さつま芋スティック ・牛乳	豆腐,豚ひき肉,味噌 牛乳	玉ねぎ,にんにく,しょうが,グリーンピース もやし,ちんげん菜,人参 白菜,にら,清見オレンジ	胚芽米 サラダ油,片栗粉 上白糖,ごま油,ごま さつま芋
19	金	・ごはん ・鶏肉じゃが ・納豆和え ・みそ汁 ・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・麩ラスク ・牛乳	鶏肉,かつお節 納豆 味噌,牛乳	玉ねぎ,人参 キャベツ,ほうれん草 なす,えのき,万能ねぎ,りんご	胚芽米 じゃが芋,サラダ油,上白糖 麩,バター
20	土	・豚汁うどん ・かぼちゃと厚揚げのみそマヨ焼 ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・にんじんマフィン ・牛乳	豚肉 厚揚げ,味噌 牛乳	大根,人参,ごぼう,長ねぎ かぼちゃ,玉ねぎ バナナ 人参	うどん,サラダ油  小麦粉,バター,上白糖
22	月	・ごはん ・鶏肉のみそ焼き ・ひじきのさっぱり和え ・すまし汁 ・あまなつ	・せんべい ・麦茶 ・新じゃがバター ・牛乳	鶏肉,味噌 ひじき,ハム かつお節,牛乳	玉ねぎ,きゅうり,コーン 白菜,しめじ,甘夏みかん,パセリ	胚芽米 上白糖 ごま油 新じゃが芋,バター
23	火	・ごはん ・豚肉の生姜焼き ・小松菜のごま和え ・みそ汁 ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・お楽しみいちごヨーグルトケーキ ・牛乳	豚肉 ちくわ,かつお節 わかめ,味噌,牛乳,ヨーグルト,生クリーム	玉ねぎ,人参,しょうが 小松菜,もやし りんご,いちご,いちごジャム	胚芽米 サラダ油 上白糖,ごま じゃが芋,米粉,バター
24	水	・菜の花とベーコンのクリームサラダ ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・しらすきつねおにぎり ・麦茶	ベーコン,牛乳 しらす,油揚げ	白菜,玉ねぎ,菜の花 ブロッコリー,大根,人参 キャベツ,コーン バナナ,ほうれん草	スパゲティ,小麦粉,バター 上白糖,サラダ油  胚芽米
25	木	・ごはん ・カレーのオーロラソース ・切干大根のきんぴら ・みそ汁 ・みかんヨーグルト	・ポーロ ・牛乳 ・ココア寒天 ・牛乳	カレー さつま揚げ かつお節,味噌,ヨーグルト,牛乳,寒天	切干大根,ごぼう,人参,いんげん かぼちゃ,玉ねぎ,みかん缶,ココア	胚芽米 サラダ油,上白糖,ごま油
26	金	・チキンカレー ・春キャベツとチーズのサラダ ・コンソメスープ ・清見オレンジ	・せんべい ・麦茶 ・メロンパン風トースト ・牛乳	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ,人参 春キャベツ,きゅうり,コーン ほうれん草,えのき 清見オレンジ	胚芽米,じゃが芋 上白糖,サラダ油  食パン,小麦粉,バター
27	土	・ごはん ・豚肉と春雨の甘辛炒め ・かぼちゃの煮物 ・みそ汁 ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・ドロップクッキー ・牛乳	豚肉 かつお節,味噌,牛乳	玉ねぎ,人参,ピーマン かぼちゃ なす,もやし,バナナ	胚芽米 はるさめ,ごま油,ごま 上白糖 ホットケーキミックス,コーンフレーク
30	火	・ごはん ・さわらのカラフルマヨ焼き ・アスパラの春色サラダ ・みそ汁 ・宇和ゴールド	・ポーロ ・牛乳 ・きなこスノーボール ・牛乳	さわら ハム かつお節,味噌,牛乳,きなこ	赤パプリカ,黄パプリカ アスパラガス,玉ねぎ,コーン,人参 大根,小松菜,宇和ゴールド	胚芽米 じゃが芋,サラダ油 小麦粉,上白糖

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	エネルギー	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	エネルギー	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	517 kcal	21.5 g	216 g	1.4 g	平均栄養価	470 kcal	20.3 g	268 g	1.3 g
目標栄養価	520 kcal	19.5 g	240 g	1.4 g	目標栄養価	475 kcal	17.8 g	225 g	1.5 g

☆完了食の午前おやつのはビスケットとせんべいは、ハイハイとなりませう。  
 ☆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	
1	15	月	ふりかけごはん 白菜のゆかり和え	胚芽米 しらす 青のり 白菜 きゅうり ゆかり
2	16	火	ロールパン ブロッコリーサラダ	ロールパン ブロッコリー 玉ねぎ 人参 コーン
3	17	水	ふりかけごはん 春雨サラダ	胚芽米 ゆかり ごま チンゲン菜 春雨 コーン
4	18	木	しらすの和風スパゲティ りんご	スパゲティ しらす 玉ねぎ のり りんご
5	19	金	ふりかけごはん 根菜のきんぴら	胚芽米 しらす かつお節 ごま ごぼう 大根 人参
8	22	月	肉うどん りんご	うどん 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 りんご
9	23	火	ふりかけごはん キャベツサラダ	胚芽米 ゆかり 青のり キャベツ ブロッコリー 人参
10	24	水	ふりかけごはん かぼちゃサラダ	胚芽米 しらす かつお節 ごま かぼちゃ きゅうり マヨドレ
11	25	木	食パン じゃが芋ソテー	食パン じゃが芋 ウインナー 玉ねぎ 人参
12	26	金	ふりかけごはん もやしときゅうりのさっぱり和え	胚芽米 しらす ごま もやし きゅうり 人参
・	30	火	ふりかけごはん しらすと小松菜ののり和え	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま しらす 小松菜 大根 人参

## 4月 夕食献立

献立名	主な材料
ごはん / みそ汁 厚揚げと大根煮 白菜のゆかり和え	胚芽米 / 小松菜 玉ねぎ 厚揚げ 大根 人参 白菜 きゅうり ゆかり
ロールパン / コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーサラダ	ロールパン / キャベツ しめじ 鶏肉 チーズ パセリ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 コーン
ごはん / 中華スープ 鶏肉と白菜の中華あん 春雨サラダ	胚芽米 / もやし わかめ 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 グリンピース チンゲン菜 春雨 コーン
しらすの和風スパゲティ ポテトサラダ コンソメスープ / りんご	スパゲティ しらす 玉ねぎ のり じゃが芋 きゅうり ツナ水煮 マヨドレ キャベツ 人参 / りんご
ごはん / すまし汁 カレイのみそ焼き 根菜のきんぴら	胚芽米 / ほうれん草 えのき カレイ 青のり ごぼう 大根 人参
肉うどん 竹輪ともやしの塩こんぶ和え ふかし芋 / りんご	うどん 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 竹輪 もやし きゅうり 塩こんぶ じゃが芋 / りんご
ごはん / みそ汁 鶏肉のレモン焼き キャベツサラダ	胚芽米 / 大根 小松菜 鶏肉 レモン パセリ キャベツ ブロッコリー 人参
ごはん / みそ汁 厚揚げと野菜の炒め物 かぼちゃサラダ	胚芽米 / ごぼう 白菜 厚揚げ キャベツ 玉ねぎ 人参 いんげん かぼちゃ きゅうり マヨドレ
食パン / コンソメスープ バーベキューチキン じゃが芋ソテー	食パン / ほうれん草 コーン 鶏肉 じゃが芋 ウインナー 玉ねぎ 人参
ごはん / みそ汁 さけのコーンマヨ焼き もやしときゅうりのさっぱり和え	胚芽米 / かぼちゃ 玉ねぎ さけ コーン マヨドレ もやし きゅうり 人参
ごはん / みそ汁 鶏肉のごま照り焼き しらすと小松菜ののり和え	胚芽米 / じゃが芋 わかめ 鶏肉 ごま しらす 小松菜 大根 人参

\*軽食も夕食も麦茶が付きます。

\*ふりかけごはんのふりかけは、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。