

4月 予定献立表

2025年3月28日
横浜ナーサリー
給食センター

| 日 | 曜日 | 昼食 | | 午後おやつ | |
|----|----|---|--|----------------------------|--|
| | | | | 補食 | |
| 1 | 火 | ごはん 鶏肉と野菜の炒め かぼちゃの煮物 清汁 いちご | 米 鶏肉、きゃべつ、人参、玉ねぎ、塩、油 かぼちゃ、しょうゆ、砂糖 生揚げ、かぶ、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ いちご | きな粉クリームパン 牛乳 清見オレンジ | 食パン、きな粉、砂糖 生クリーム 牛乳 清見オレンジ |
| 2 | 水 | ごはん にらみそバーグ トマト スープ りんご | 米 豚ひき、玉ねぎ、にら、ごま、豆乳、パン粉、塩、みそ、ごま油、油 トマト じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、鶏がら、塩 りんご | お菓子 牛乳 おにぎり | お菓子 牛乳 米、わかめふりかけ、ごま |
| 3 | 木 | ごはん 肉じゃが きゃべつのゆかり和え みそ汁 | 米 じゃがいも、玉ねぎ、人参、絹さや、しらたき、豚肉、しょうゆ、砂糖、塩、油 きゃべつ、ゆかり ねぎ、切干大根、さつま揚げ、煮干し、こんぶ、みそ | ドーナッツ 牛乳 オレンジゼリー | ドーナッツ 牛乳 オレンジゼリー |
| 4 | 金 | ごはん めかじきの竜田揚げ おかか和え 清汁 バナナ | 米 めかじき、しょうが、みりん、しょうゆ、片栗粉、小麦粉、油 ブロッコリー、コーン缶、かつおぶし、しょうゆ 豆腐、玉ねぎ、水菜、こんぶ、かつおぶし、塩、しょうゆ バナナ | 黒糖ふラスク 牛乳 りんご | ふ、バター、油 グラニュー糖、黒砂糖 牛乳 りんご |
| 5 | 土 | 豚汁風うどん 磯煮 ヨーグルト | うどん、大根、人参、ねぎ、しめじ、豚肉、かつおぶし、こんぶ、みそ 塩、ごま油 油揚げ、人参、ひじき、大豆、しょうゆ、砂糖、油 ヨーグルト | ウエハース お菓子 牛乳 | ウエハース お菓子 牛乳 |
| 6 | 日 | | | | |
| 7 | 月 | ごはん バーベキューチキン アスパラのソテー スープ 清見オレンジ | 米 鶏肉、ケチャップ、ソース、砂糖、塩、油 アスパラガス、人参、塩、油 ハム、玉ねぎ、えのき、塩、鶏がら 清見オレンジ | カレーいももち 牛乳 おにぎり | じゃがいも、塩、片栗粉 油、しょうゆ、カレー粉 牛乳 米、ゆかり |
| 8 | 火 | たけのごはん 鮭のみそ焼き きゅうりの酢の物 みそスープ りんご | 米、たけのこ、人参、油揚げ、しょうゆ、塩、砂糖、かつおぶし 鮭、酒、みそ、砂糖、みりん、油 きゅうり、わかめ、酢、しょうゆ、砂糖、塩 玉ねぎ、人参、鶏がら、塩、みそ りんご | マカロニ安倍川 牛乳 バナナ | マカロニ、バター、砂糖 きな粉 牛乳 バナナ |
| 9 | 水 | ごはん 豚肉と春雨の炒め チーズ粉ふきいも 清汁 いちご | 米 豚肉、酒、人参、玉ねぎ、小松菜、春雨、しょうゆ、塩、油 じゃがいも、粉チーズ、塩 ねぎ、白菜、塩、しょうゆ、かつおぶし、こんぶ いちご | ホットケーキ 牛乳 おにぎり | ホットケーキミックス、卵、牛乳、油 粉糖 牛乳 米、ごま、塩 |
| 10 | 木 | ロールパン さつまいもコロッケ トマト スープ バナナ | ロールパン さつまいも、豚ひき、玉ねぎ、人参、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース トマト きゃべつ、鶏肉、鶏がら、塩 バナナ | ぶどうゼリー お菓子 牛乳 いちご | ぶどうゼリー お菓子 牛乳 いちご |
| 11 | 金 | あんかけ丼 五目豆 みそ汁 | 米、豚肉、酒、人参、玉ねぎ、白菜、コーン缶、塩、鶏がら、しょうゆ 片栗粉、油 大豆、つきこんにゃく、れんこん、鶏肉、こんぶ、しょうゆ、砂糖 わかめ、もやし、こんぶ、煮干し、みそ | フルーツパフェ 牛乳 清見オレンジ | いちご、みかん缶、砂糖 生クリーム、コーンフレーク 牛乳 清見オレンジ |
| 12 | 土 | ごはん マーボー豆腐 かぼちゃのソテー スープ ヨーグルト | 米 木綿豆腐、豚ひき、人参、ねぎ、にら、しょうゆ、みそ、塩、片栗粉、油 かぼちゃ、塩、油 鶏肉、白菜、えのき、鶏がら、塩 ヨーグルト | ウエハース お菓子 牛乳 | ウエハース お菓子 牛乳 |
| 13 | 日 | | | | |
| 14 | 月 | ごはん グリーンハンバーグ 大根と人参の和え物 みそスープ りんご | 米 牛ひき、豚ひき、玉ねぎ、ほうれん草、豆乳、パン粉、塩、油、ケチャップ、トマト缶 大根、人参、しょうゆ、砂糖、油 油揚げ、玉ねぎ、鶏がら、塩、みそ りんご | クラッカーサンド 牛乳 オレンジゼリー | クラッカー、クリームチーズ いちごジャム 牛乳 オレンジゼリー |
| 15 | 火 | ごはん 鮭のごまマヨ焼き アスパラのサラダ 清汁 バナナ | 米 鮭、塩、小麦粉、油、玉ねぎ、マヨドレ、ごま、粉チーズ アスパラガス、人参、砂糖、油、酢、塩 ふ、大根、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ バナナ | 卵チャーハン 牛乳 いちご | 米、卵、小ねぎ、ごま、塩 鶏がら、しょうゆ、油 牛乳 いちご |
| 16 | 水 | ごはん 中華煮 スープ オレンジ | 米、ゆかり 豚肉、にんにく、人参、白菜、ねぎ、たけのこ、乾しいたけ、焼き豆腐 かつおぶし、砂糖、塩、しょうゆ、片栗粉、ごま油 きゃべつ、玉ねぎ、鶏がら、塩 オレンジ | 焼いも 牛乳 バナナ | さつまいも 牛乳 バナナ |
| 17 | 木 | ごはん 蒸し鶏 おひたし みそ汁 | 米 鶏肉、しょうが、塩、ごま、しょうゆ、砂糖、酢、片栗粉 チンゲンサイ、人参、しょうゆ かぶ、ちくわ、こんぶ、煮干し、みそ | お菓子 いちご 牛乳 おにぎり | お菓子 いちご 牛乳 米、わかめふりかけ、ごま |

| | | | | | |
|----|---|--|--|---------------------------|--|
| 18 | 金 | ドライカレー ポテトサラダ スープ バナナ | 米、豚ひき、人参、玉ねぎ、ピーマン、りんご、カレー粉、しょうゆ、ソース 塩、鶏がら、片栗粉、にんにく、油 じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、酢、砂糖、マヨドレ ねぎ、白菜、塩、鶏がら、しょうゆ バナナ | チーズケーキ 牛乳 おにぎり | クリームチーズ、牛乳、卵、砂糖 ホットケーキミックス、レモン 牛乳 米、ゆかり |
| 19 | 土 | 肉うどん 大根と生揚げのみそ煮 ヨーグルト | うどん、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 牛肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉、小松菜 生揚げ、大根、しめじ、人参、かつおぶし、酒、しょうゆ、みそ、砂糖 ヨーグルト | お菓子 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 20 | 日 | | | | |
| 21 | 月 | ごはん みそ焼き肉 トマト 清汁 バナナ | 米 豚肉、酒、にんにく、人参、玉ねぎ、ほうれん草、みそ、砂糖、油 トマト ねぎ、豆腐、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 バナナ | きな粉ふラスク 牛乳 おにぎり | ふ、バター、油、グラニュー糖 きな粉 牛乳 米、ごま、塩 |
| 22 | 火 | ごはん ぶりの照り焼き 大根の和え物 みそ汁 オレンジ | 米 ぶり、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、油 大根、きゅうり、しょうゆ、砂糖 玉ねぎ、にら、油揚げ、こんぶ、煮干し、みそ オレンジ | ジャムサンド 牛乳 ぶどうゼリー | 食パン、ブルーベリージャム 牛乳 ぶどうゼリー |
| 23 | 水 | 二色ごはん 豚肉ときゃべつの炒め 清汁 | 米、鶏ひき、酒、人参、しょうゆ、砂糖、しらす きゃべつ、豚肉、塩、油 生揚げ、人参、れんこん、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ | ウエハース お菓子 牛乳 バナナ | ウエハース お菓子 牛乳 バナナ |
| 24 | 木 | ごはん 豆腐ハンバーグ おひたし みそ汁 バナナ | 米 木綿豆腐、豚ひき、玉ねぎ、人参、卵、パン粉、塩、油 しょうゆ、砂糖、片栗粉 チンゲンサイ、しめじ、しょうゆ わかめ、絹さや、玉ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ バナナ | ドーナッツ 牛乳 オレンジ | ドーナッツ 牛乳 オレンジ |
| 25 | 金 | バターロール チキンカツ 人参のグラッセ スープ いちご | バターロール 鶏肉、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース 人参、バター、砂糖 きゃべつ、玉ねぎ、鶏がら、塩 いちご | おにぎり 牛乳 バナナ | 米、ゆかり、のり 牛乳 バナナ |
| 26 | 土 | ミートソースパゲティ ほうれん草のサラダ スープ ヨーグルト | スパゲティ、油、豚ひき、人参、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、塩、鶏がら コーンスターチ、粉チーズ ほうれん草、ハム、マヨドレ コーン缶、玉ねぎ、人参、鶏がら、塩 ヨーグルト | お菓子 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 27 | 日 | | | | |
| 28 | 月 | ごはん 鶏の照り焼き チンゲンサイの和え物 みそ汁 オレンジ | 米 鶏肉、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、みりん、油 チンゲンサイ、もやし、ツナ、砂糖、しょうゆ、酢、油 人参、大根、しめじ、こんぶ、煮干し、みそ オレンジ | 人参蒸しパン 牛乳 おにぎり | 小麦粉、ベーキングパウダー、油 豆乳、砂糖、人参 牛乳 米、ゆかり |
| 29 | 火 | | | | |
| 30 | 水 | ハヤシライス ツナとアスパラのサラダ スープ | 米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、バター、小麦粉、鶏がら、ソース ケチャップ、塩、油 ツナ、アスパラガス、レタス、マヨドレ、塩 玉ねぎ、わかめ、塩、鶏がら | ごまマッシュマロ 牛乳 いちご | コーンフレーク、マッシュマロ バター、ごま 牛乳 いちご |

☆乳児・午前おやつ

月曜日：牛乳
火曜日：クラッカー、麦茶
水曜日：ヨーグルト、麦茶
木曜日：牛乳
金曜日：ヨーグルトドリンク
土曜日：野菜とりんごのジュース
4/12（土）：乳酸菌飲料
4/26（土）：乳酸菌飲料

☆4月の予定給与栄養量（1人1日当たり）☆

| | 乳児 | 幼児 |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 479kcal | 520kcal |
| たんぱく質 | 18.9g | 20.3g |
| 脂質 | 13.9g | 15.4g |
| カルシウム | 280mg | 245mg |
| 鉄分 | 2.1mg | 1.9mg |
| 塩分 | 1.6g | 1.8g |

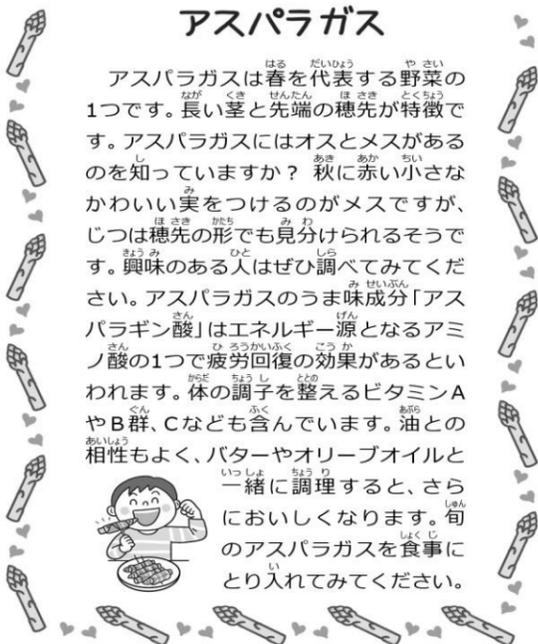
- ・献立は仕入れの都合により、変更することがあります。
- ・昼食、補食に麦茶が付きます。
- ・午後おやつ時、飲み物がなしの時に麦茶が付きます。

「人を良くする」と書いて「食」

よく「人を良くすると書いて『食』」と言われる。「食」という漢字の成り立ちとは少し異なるようですが、食の大切さをとてもよく言い表していると思います。
子どもたちの心と体の健やかな成長を支えていくために、栄養バランスよく、安全安心でおいしい給食を届けていきたいと思っています。

アスパラガス

アスパラガスは春を代表する野菜の1つです。長い茎と先端の穂先が特徴です。アスパラガスにはオスとメスがあるのを知っていますか？秋に赤い小さなかわいい実をつけるのがメスですが、じつは穂先の形でも見分けられるそうです。興味のある人はぜひ調べてみてください。アスパラガスのうま味成分「アスパラギン酸」はエネルギー源となるアミノ酸の1つで疲労回復の効果があるといわれます。体の調子を整えるビタミンAやB群、Cなども含んでいます。油との相性もよく、バターやオリーブオイルと一緒に調理すると、さらにおいしくなります。旬のアスパラガスを食事にとり入れてみてください。



健康な体をつくる



食べ物に感謝する



よい食べ方を学ぶ



働くことを尊ぶ



人と関わる



食文化を未来に伝える



社会のしくみを学ぶ

