

2026年 4月 献立表

日付	献立名	材料	主食	フルーツ	おやつ
6月20日	チキンの変わり照り焼き 小松菜と油揚げの煮びたし マカロニサラダ さつま芋と玉ねぎのみそ汁	鶏肉、酒、上白糖、しょうゆ、オイスターソース、ケチャップ、サラダ油 小松菜、人参、油揚げ、だし、上白糖、しょうゆ、みりん、酒 マカロニ、きゅうり、パプリカ、マヨネーズ、食塩 さつま芋、玉ねぎ、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆苺ジャムのホイップサンド 食パン、苺ジャム、ホイップクリーム
7月21日	たけのごはん 真鯛の味噌焼き 高野豆腐の煮物 大根のごまドレサラダ みつばと人参のお吸い物	米、たけのご、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、だし 真鯛、みそ、みりん、上白糖 高野豆腐、グリーンピース、椎茸、上白糖、しょうゆ、みりん、だし 大根、きゅうり、パプリカ、卵、しょうゆ、マヨネーズ、上白糖、酢、ごま みつば、人参、だし、しょうゆ、みりん、食塩	ごはん	いちご	牛乳 ☆オールドファッションドーナツ 薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、バター、上白糖、卵、牛乳、粉糖、サラダ油
8月22日	厚揚げとニラの牛肉炒め かぼちゃとひじきの煮物 きゅうりとしらすの酢の物 白菜としめじのみそ汁	厚揚げ、ニラ、牛肉、酒、ごま油、上白糖、鶏がらだし、オイスターソース かぼちゃ、ひじき、だし、しょうゆ、みりん、上白糖 きゅうり、しらす、わかめ、酢、上白糖、食塩 白菜、しめじ、だし、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆じゃが芋ボンデケーキ じゃが芋、薄力粉、片栗粉、パルメザンチーズ、食塩
9月23日	焼きさばのチリソースかけ ピーマンと春雨の炒め物 春キャベツとハムのサラダ 豆腐ともやしのスープ	さば、片栗粉、酒、ケチャップ、上白糖 春雨、ピーマン、パプリカ、卵、ごま、ごま油、酒、上白糖、しょうゆ、オイスターソース 春キャベツ、ハム、コーン、マヨネーズ、食塩 豆腐、もやし、ニラ、鶏がらだし、食塩	ごはん	バナナ	牛乳 ☆ソーセージ蒸しパン 薄力粉、上白糖、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ごま油、サラダ油、ウインナー
10月2日	照り焼きつくね 大豆の五目煮	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、酒、しょうゆ、上白糖、みりん、片栗粉 大豆、ひじき、人参、油揚げ、こんにゃく、だし、しょうゆ、上白糖、みりん	ごはん	りんご	牛乳 ★石垣団子 さつま芋、中力粉、ベーキングパウダー、上白糖、食塩
10月10日	白菜と刻みりのりのおえ物 大根となめこのみそ汁	白菜、コーン、刻みりのり、食塩、しょうゆ、上白糖、酢、ごま油 大根、なめこ、青ねぎ、だし、みそ			
11月25日	甘辛ひき肉丼 さつま芋とほうれん草のみそ汁	米、豚ひき肉、玉ねぎ、パプリカ、にんにく、上白糖、しょうゆ、鶏がらだし さつま芋、ほうれん草、だし、みそ	ごはん	フルーツ	牛乳 ミレービスケット
13月27日	鮭の塩焼き チリコンカン チンゲン菜と大根のナムル わかめスープ	鮭、食塩、酒 大豆、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、カレー粉、トマトジュース、コンソメ、ケチャップ、片栗粉 チンゲン菜、大根、パプリカ、しょうゆ、ごま油、上白糖、食塩、ごま わかめ、もやし、鶏がらだし	ごはん	バナナ	牛乳 ☆ココアトースト 食パン、グラニュー糖、上白糖、バター、ココア
14月28日	豚肉のしょうが焼き ぎせい豆腐 さつま芋と蓮根のツナサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	豚肉、玉ねぎ、しょうが、みりん、酒、上白糖、しょうゆ 豆腐、人参、青ねぎ、卵、上白糖、みりん、しょうゆ、食塩 さつま芋、れんこん、ツナ、ひじき、マヨネーズ、食塩 小松菜、油揚げ、だし、みそ	ごはん	いちご	牛乳 ☆バナナケーキ 卵、上白糖、ヨーグルト、薄力粉、ベーキングパウダー、バター、バナナ
1月15日	さわらの旨だれ焼き じゃが芋のきんぴら ほうれん草のごま和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	さわら、しょうゆ、酒、みりん、上白糖、しょうが、にんにく、ごま油 じゃが芋、豚ひき肉、パプリカ、上白糖、しょうゆ、酒 ほうれん草、人参、上白糖、しょうゆ、酒、ごま 豆腐、玉ねぎ、だし、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆りんごゼリー りんごジュース、上白糖、寒天
16月30日	鶏肉のバター醤油焼き アスパラと卵のソテー ブロッコリーのフレンチサラダ キャベツとセロリのスープ	鶏肉、バター、しょうゆ アスパラ、卵、パプリカ、コンソメ、食塩 ブロッコリー、コーン、人参、上白糖、酢、サラダ油、食塩 キャベツ、セロリ、コンソメ、食塩	ごはん	りんご	牛乳 ☆スティックチーズパン 薄力粉、上白糖、ベーキングパウダー、片栗粉、卵、ヨーグルト、チーズ、サラダ油
3月17日	すずきの香り揚げ ちぐさ焼き きゅうりの塩昆布和え じゃが芋とえのきのみそ汁	すずき、ごま油、酒、オイスターソース、しょうが、片栗粉、サラダ油 卵、マヨネーズ、しょうゆ、青ねぎ、人参、玉ねぎ、椎茸、食塩 きゅうり、パプリカ、塩昆布、しょうゆ、みりん じゃが芋、えのき、ごぼう、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆塩サブレ バター、上白糖、食塩、卵、薄力粉
4月18日	豚肉とたけのこのオイスターソース丼 レタスとのりのスープ	米、豚肉、酒、片栗粉、ピーマン、パプリカ、たけのこ、しょうが、にんにく、オイスターソース、鶏がらだし レタス、のり、鶏がらだし、食塩	ごはん	フルーツ	牛乳 星っこ(塩せんべい)

香りがよく、甘みがあり、柔らかい食感が特徴のたけのこ。食物繊維が豊富で便秘予防・肥満防止の効果があります。

相模原地域に伝わる郷土料理。周辺地域に石垣が多く、サイコロ状のさつま芋が石垣のように見えることから石垣団子とよばれるようになった。

お楽しみメニュー

24日	ジャンバラヤ風炊き込みご飯 クリスピーチキン マセドアンサラダ かぶとキャベツの卵スープ	米、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、コンソメ、カレー粉、にんにく 鶏肉、コーンフレーク、しょうゆ、酒、にんにく、しょうが、薄力粉、卵 じゃが芋、人参、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、食塩、酢、みそ かぶ、キャベツ、卵、コンソメ、食塩、片栗粉	ごはん	りんご	牛乳 ☆苺のカップシフォンケーキ 卵、グラニュー糖、サラダ油、牛乳、薄力粉、ベーキングパウダー、いちご、ホイップクリーム
-----	---	--	-----	-----	--

- ・旬の食べ物 たけのこ みつば いちご
- ・☆のついているおやつは手作りおやつです。
- ・3歳未満児は牛乳と月・木は鉄塩せんべい、その他の曜日は袋菓子の朝のおやつがつきます。
- ・だしは昆布とかつおでとっています。

★印のついているメニューは神奈川県内の郷土料理を取り入れたものです。