



3才児以上 給食献立表



横路保育所

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
2	月	ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	じゃがいも 春雨 砂糖 ごま おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ 人参 りんご
3	火	具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え オレンジ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも ごま 砂糖 おかし	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー オレンジ
4	水	豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 しめじ パナナ
5	木	おでん 小松菜のおひたし オレンジ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	板こんにやく じゃがいも おかし	大根 人参 小松菜 えのき オレンジ
6	金	麻婆豆腐 中華スープ りんご	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ロース 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 にら えのき 干しいたけ ねぎ りんご
入園式						
9	月	鶏ときのこのカレー じゃこもやしのサラダ オレンジ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 砂糖 おかし	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり オレンジ
10	火	ミートローフ かぼちゃのオープン焼き 野菜スープ りんご	牛乳 おかし	豚ひき肉 ひじき 卵 牛乳	パン粉 マヨレ オリーブオイル おかし	玉ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ もやし 小松菜 りんご
11	水	白身魚の塩焼き キャベツのおかか和え みそ汁 いちご	牛乳 おかし	カレー 牛乳	おかし	キャベツ 人参 きゅうり 白菜 玉ねぎ ねぎ いちご
12	木	鶏の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ハム 牛乳	砂糖 じゃがいも マヨレ おかし	人参 きゅうり ほうれん草 玉ねぎ しめじ パナナ
13	金	肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ りんご	牛乳 おかし	鶏ひき肉 ひじき ツナ 牛乳	小麦粉 じゃがいも ごま油 ごま マヨレ おかし	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり りんご
14	土	厚揚げのみそ炒め 中華スープ パナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 牛乳	砂糖 じゃがいも 片栗粉 おかし	人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ ねぎ パナナ



給食だより

☆ご入園・ご進級おめでとうございます☆

新しい友だちを迎え、新年度がスタートしました。
「食べること」は「生きること」です。食を通して体も心も豊かに
成長してくれることを願っています。
「安心・安全・おいしい」給食を作っていきたいと思っておりますので
1年間よろしくお願いいたします！！



白ごはんを食べよう

米を中心とした食事は、**魚介類**、**肉**、**野菜**、**大豆製品**などのおかずと組み合わせやすく、
健康を維持するための栄養素を、バランスよくとることができます。

いろいろな料理に合わせやすいという、米の特性を生かした日本型食生活のよさを
見直してみましょう♪

ごはんのでんぷんは、他の食品と比べて**消化吸収が高い**ので、エネルギー源としても
持続性が高く、**脳の働きのパワー**になります☆

給食に持ってくる主食のごはんは、
朝炊いた白ごはんがベストです。
ふりかけや昆布はいりませんよ！



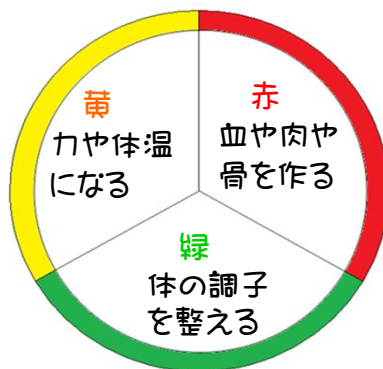
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる 主にたんぱく質、カルシウム	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
16	月	洋風肉じゃが みそ汁 オレンジ	牛乳 チーズ・おかし	豚ロース わかめ 牛乳 チーズ	じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ごぼう 長ネギ オレンジ
17	火	煮込みうどん ほうれん草のごま和え パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	うどん ごま 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 えのき ねぎ ほうれん草 パナナ
18	水	白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ みそ汁 いちご	牛乳 おかし	カレイ とろけるチーズ かまぼこ 牛乳	小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 おかし	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ いちご
19	木	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	牛乳 レモンケーキ	豚ロース ベーコン 卵 牛乳	砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ ねぎ パナナ
20	金	レモンチキン 切干サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 ごま油 おかし	切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ オレンジ
21	土	すきやき風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき ねぎ パナナ
23	月	ポークカレー コールスローサラダ りんご	牛乳 おかし	豚ロース ハム 牛乳 ヤクルト	じゃがいも 砂糖 マヨドレ おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン りんご
24	火	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え オレンジ	牛乳 スコーン	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 ヨーグルト きなこ 牛乳	小麦粉 砂糖 マーガリン ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 白菜 大根 長ねぎ 小松菜 オレンジ
25	水	鮭のマヨみそ焼き 和風サラダ 野菜スープ パナナ	牛乳 おかし	鮭 カニ風味かまぼこ ひじき 牛乳	マヨドレ 砂糖 ごま おかし	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり えのき 白菜 パナナ
26	木	誕生会 わかめごはん キャベツバーグ 磯辺ポテト みそ汁 いちご	牛乳 おかし	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 青のり 牛乳	米 ごま 片栗粉 じゃがいも おかし	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ 大根 ねぎ いちご
27	金	焼肉 中華スープ オレンジ	牛乳 ふのラスク	牛ロース ベーコン きなこ 牛乳	砂糖 春雨 ふ、マーガリン グラニュー糖	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 もやし ねぎ オレンジ
28	土	豚汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも こんにゃく おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー パナナ



『三色食品群』とは、栄養素の働き・特徴をもとにして、赤・黄・緑の3つの群に分けたものをいいます。
毎食、この各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば、栄養のバランスがとれた食事になるように考案されたものです♪

穀類(ごはん、パンなど)・
いも類・砂糖・油脂類などの
炭水化物や脂肪を含む

→体を動かしたり頭で考えたり
する力や、体温になるための
エネルギー源です



魚や肉・豆類・卵・乳類などの
たんぱく質やカルシウムを含む

→血や体の筋肉、歯や骨をつくります



緑黄色野菜・淡色野菜・果物・海藻類・
きのこなどのビタミンやミネラルを含む

→体の調子を整え、たんぱく質や炭水化物、
脂肪の代謝に必要です

