



3才児以上 給食献立表



横路保育所

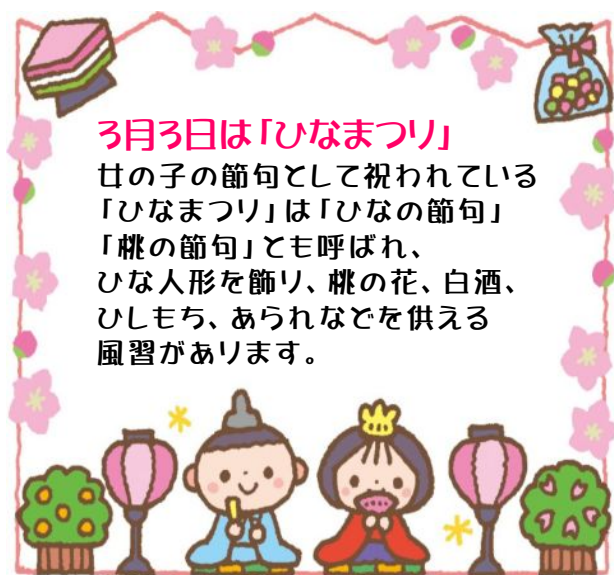
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1	木	鶏のごま揚げ キャベツのおかか和え 豆腐と菜の花のすまし汁 オレンジ	ミルク ひなあられ	鶏もも肉 絹豆腐 脱脂粉乳	小麦粉 片栗粉 ごま ひなあられ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき 菜の花 オレンジ
2	金	鶏ときのこのカレー コールスローサラダ りんご	ミルク おかし	鶏もも肉 ハム 牛乳 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 マヨドレ おかし	しめじ エリンギ 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご
3	土	おでん ブロッコリーのしらす和え バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 ちりめんじゃこ 牛乳	こんにゃく じゃがいも 砂糖 おかし	大根 人参 ブロッコリー バナナ
5	月	レモンチキン 切干サラダ みそ汁 オレンジ	ミルク おかし	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ 脱脂粉乳	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
6	火	誕生会 ちらし寿司 メンタイのフライ ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 いちご	牛乳 おかし	鮭フレーク 卵 メンタイ 牛乳	米 ごま パン粉 上新粉 油 砂糖 おかし	きゅうり 人参 ブロッコリー 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ いちご
7	水	ミートローフ ポテトサラダ 野菜スープ りんご	ミルク シュガーサンド	豚ひき肉 ひじき 牛乳 卵 ハム 脱脂粉乳	パン粉 じゃがいも 砂糖 マヨドレ 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり もやし 小松菜 りんご
8	木	野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ バナナ	ミルク おかし	豚ロース ひじき ツナ 脱脂粉乳	中華そば ごま油 ごま マヨドレ おかし	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり バナナ
9	金	ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	ミルク レモンケーキ	豚ロース 大豆水煮 ハム 卵 牛乳 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 春雨 ごま ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ
10	土	野菜炒め みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	ごま油 おかし	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ バナナ
12	月	麻婆豆腐 ごぼうサラダ りんご	ミルク ふのラスク	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム きなこ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 片栗粉 マヨドレ ごま ふ マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ 人参 なら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり りんご
13	火	鶏の照り焼き 白菜のおかか和え みそ汁 バナナ	ミルク おかし	鶏もも肉 わかめ 脱脂粉乳	砂糖 おかし	白菜 人参 玉ねぎ しめじ バナナ
14	水	白身魚のチーズ焼き 和風サラダ みそ汁 オレンジ	ミルク れんこんチップス	カレイ とろけるチーズ ひじき カニ風味かまぼこ 脱脂粉乳	小麦粉 マヨドレ ごま 砂糖 さつまいも	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ えのき 小松菜 れんこん オレンジ
15	木	肉団子のトマトスープ キャベツのごまネーズ和え りんご	ミルク おやつパーティー	鶏ひき肉 ちくわ 脱脂粉乳	小麦粉 じゃがいも ごま マヨドレ おかし	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ りんご



ぽかぽかと日差しが暖かく感じられる季節になりました。
早いもので今年度も最後の月になりました。給食を通して子どもと
ふれあい、子どもの成長を感じることができました。

給食が子どもの楽しみの1つになるように、また多くの
食べ物を通じて子どもが少しでも食に興味を持つことが
できたらいいと思います。

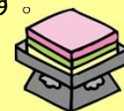
今月は、あお組さんの好きなメニューをたくさん詰め込んだ献立に
なっています◎



ひしもち

「健やかに育ってほしい」という思いが込められています。

- 紅・・・桃の花の色を表し、魔よけとされていて、くちなしの実で色づけがされています。
- 白・・・雪の白として、洗浄の意味を表しています。ひしの実を入れ長寿を願っています。
- 緑・・・新芽の色を表し、健康を意味しています。厄除けの力があるとされています。



ひなあられ

お米を蒸して乾燥させたものを煎って膨らませ、食用の色粉などの色をつけたものです。主に、桃色、緑色、黄色、白色の4色で、それぞれ四季をあらわしているといわれ1年を通じて健康でいられますように、という願いが込められています。



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	金	おでん 小松菜のおひたし オレンジ	ミルク さつまいものケーキ	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 卵 牛乳 脱脂粉乳	こんにやく じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス さつまいも マーガリン	大根 人参 小松菜 えのき オレンジ
17	土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	砂糖 片栗粉 おかし	えのき 人参 玉ねぎ もやし グリーンピース ねぎ バナナ
19	月	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	ミルク おかし	豚ロース ベーコン 脱脂粉乳	砂糖 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
20	火	さばの竜田揚げ キャベツサラダ みそ汁 りんご	ミルク クッキー	さば かまぼこ 脱脂粉乳	片栗粉 砂糖 ごま油 さつまいも 小麦粉 油	キャベツ きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ りんご
22	木	クリームシチュー じゃこともやしのサラダ バナナ	ミルク おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり バナナ
23	金	煮込みうどん ほうれん草のごま和え オレンジ	ミルク おかし	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 脱脂粉乳	うどん ごま 砂糖 おかし	えのき 玉ねぎ ねぎ 人参 ほうれん草 オレンジ
24	土	豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 牛乳	こんにやく さつまいも おかし	人参 大根 ごぼう ブロッコリー バナナ
26	月	洋風肉じゃが みそ汁 りんご	ミルク おかし	豚ロース わかめ 脱脂粉乳	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 りんご
27	火	すきやき風煮 みそ汁 オレンジ	ミルク おかし	牛ロース 焼き豆腐 脱脂粉乳	糸こんにやく 砂糖 じゃがいも おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき 小松菜 オレンジ
28	水	ぶりの照り焼き 磯辺ポテト みそ汁 バナナ	ミルク おかし	ぶり 青のり 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 おかし	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ バナナ
29	木	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご	ミルク おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 白菜 大根 長ねぎ 小松菜 りんご
30	金	焼肉 中華スープ オレンジ	ミルク おかし	牛ロース ベーコン 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 春雨 おかし	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ オレンジ
31	土	ポークカレー じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり バナナ

あめぐみ クッキング

2月8日にあめぐみさんが「鶏ときのこのカレー」を作りました。

今回は野菜を切るところからスタート!!人参とじゃがいもを一生懸命切りました😊しめじとエリンギは手でさきました。

野菜が切れたら次は、火を使って炒める作業!!野菜と鶏肉を炒めてお水を入れて煮込んで、
カレールーを入れると部屋の中がカレーのにおいでいっぱい!

「おいしいね!」と言いながらみんなでおいしく食べました♪

もうすぐ7年生☆おうちでもいろいろなお手伝いに挑戦してほしいと思います(*^_^*)



おいしい野菜 キャベツ

○栄養

ビタミンCが豊富で、外葉にはカロテンも多く含まれています。
胃腸の働きを助けるといわれるビタミンUも含まれています。

○目利き・保存

外葉の緑が濃く、みずみずしいものを選びましょう。
新聞紙などで包み、冷暗所で保存します。

○調理のヒント

春キャベツは生で食べてもおいしいので、せん切りにして水にさらしてパッとさせてサラダに。
冬のキャベツは煮込みに向きます。

旬 12月~2月:冬キャベツ

3月~4月:春キャベツ