



1～2才児 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	月	ごはん 白身魚の西京焼き もやしナムル かきたま汁 りんご	牛乳 れんこんチップス	カレー 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 さつまいも 油	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ れんこん りんご
2	火	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 雪の宿	豚ロース わかめ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 雪の宿	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき ねぎ バナナ
3	水	ちらし寿司 れんこんボール 白菜のおかか和え 豆腐のすまし汁 ぼんかん	牛乳 ひなあられ	鮭フレーク 鶏ひき肉 絹豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 片栗粉 油 ひなあられ	コーン きゅうり 人参 れんこん 白菜 玉ねぎ えのき 菜の花 ぼんかん
4	木	キーマカレーライス キャベツとじゃこのサラダ りんご	牛乳 レモンケーキ	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり りんご レモン果汁
5	金	わかめおにぎり 肉うどん ほうれん草のごま和え デコボン	牛乳 チーズ・ビスコ	牛ロース 牛乳 チーズ	米 うどん 砂糖 ごま ビスコ	人参 玉ねぎ えのき ねぎ ほうれん草 デコボン
6	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 こんにやく じゃがいも ぼたぼた焼き	人参 干しシイタケ さやいんげん 玉ねぎ ねぎ えのき バナナ
8	月	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 りんご	牛乳 さつまいもパイ	牛ロース 焼き豆腐 豆乳 牛乳	米 系こんにやく 砂糖 さつまいも	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ 大根 しめじ ねぎ りんご
9	火	誕生会 じゃこごはん メンタイのフライ ひじきとツナのサラダ みそ汁 ぼんかん	牛乳 ハッピーターン	ちりめんじゃこ メンタイ ひじき ツナ 油揚げ 牛乳	米 ごま 上新粉 パン粉 油 ゴマ油 マヨドレ ハッピーターン	人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ ねぎ ぼんかん
10	水	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ バナナ	牛乳 温州みかんゼリー	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳	バターロール マヨドレ 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 バナナ 温州みかんゼリー
11	木	ごはん 鶏の照り焼き 和風サラダ みそ汁 ネーブル	牛乳 バームクーヘン	鶏もも肉 かに風味かまぼこ ひじき 牛乳	米 砂糖 ごま バームクーヘン	しょうが にんにく 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ ネーブル
12	金	ごはん ミートローフ コロコロサラダ みそ汁 りんご	牛乳 ふのラスク	豚ひき肉 ひじき 卵 ハム 枝豆 ヨーグルト 牛乳 きなこ	米 パン粉 じゃがいも マヨドレ ふ マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり えのき 大根 ねぎ りんご
13	土	ごはん おでん ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	米 板こんにやく じゃがいも 砂糖 ぼたぼた焼き	大根 人参 ブロccoliリー バナナ
15	月	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え ぼんかん	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ かに風味かまぼこ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま 油	玉ねぎ 白菜 大根 長ネギ 人参 小松菜 キャベツ ぼんかん



給食だより

ぼかぼかと日差しが暖かく感じられる季節になり、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(*'w'*)

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。



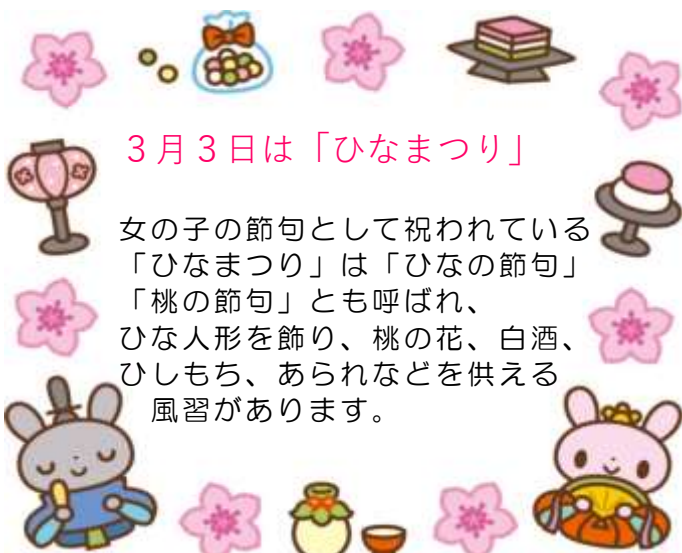
ひなあられ

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。



3月3日は「ひなまつり」

女の子の節句として祝われている「ひなまつり」は「ひなの節句」「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習があります。



◎青文字は手作りおやつです。
◎おかしの種類を記載しています。
おかしは変更になる場合があります。

2021年 3月

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	火	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 春雨 ゴマ ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ りんご
17	水	ごはん 鮭のマヨみそ焼き たたききゅうり 卵スープ バナナ	牛乳 いもけんぴ	鮭 卵 牛乳	米 マドレ 砂糖 ごま ごま油 いもけんぴ	玉ねぎ きゅうり 人参 えのき ねぎ バナナ
18	木	ごはん レバーのカレー揚げ ポテトサラダ みそ汁 ネーブル	牛乳 ジョア・アスパラ	牛レバー ハム 油揚げ 牛乳 ジョア	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 マドレ ギンビスアスパラ	しょうが にんにく 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ ねぎ ネーブル
19	金	バターロール ナポリタン 白菜スープ りんご	牛乳 ホットケーキ	豚ロース 豆乳 牛乳	バターロール スパゲティ 砂糖 ホットケーキミックス 油	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン トマトピューレ えのき 白菜 りんご いちご
22	月	ごはん 筑前煮 みそ汁 ぼんかん	牛乳 マリ-	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 マリ-	れんこん ごぼう たけのこ 人参 いんげん 干しシイタケ 玉ねぎ えのき ねぎ ぼんかん
23	火	塩おにぎり やきそば わかめスープ りんご	牛乳 フルーツポンチ	豚ロース 魚粉 青のり わかめ 絹豆腐 牛乳	米 焼きそば用そば ごま	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご バナナ
24	水	ごはん ししゃもの磯部揚げ キャベツサラダ みそ汁 バナナ	牛乳 シュガーサンド	ししゃも 青のり かまぼこ 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 食パン マーガリン	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ バナナ
25	木	鶏とキノコのカレーライス じゃこもやしのサラダ ネーブル	牛乳 おにぎりせんべい	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 おにぎりせんべい	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり ネーブル
26	金	ごはん 根菜ハンバーグ 磯部ポテト 野菜スープ バナナ	牛乳 ハーベストセサミ	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 青のり 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも ハーベストセサミ	ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ バナナ
27	土	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	米 さつまいも ごま 砂糖 ぼたぼた焼き	人参 大根 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー バナナ
29	月	ごはん 麻婆豆腐 切干サラダ りんご	牛乳 まがりせんべい	木綿豆腐 豚ひき肉 かに風味かまぼこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 まがりせんべい	玉ねぎ 人参 たら えのき 干しシイタケ 切り干し大根 きゅうり りんご
30	火	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ ネーブル	牛乳 ムーンライト	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ムーンライト	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ ネーブル
31	水	ごはん ぶりの照り焼き 小松菜のおひたし みそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ	ぶり 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ばかうけ	小松菜 人参 えのき しめじ ねぎ バナナ

おいしい野菜 **キャベツ**

旬 12月～2月：冬キャベツ

3月～4月：春キャベツ

○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リッとさせてサラダに。
冬のキャベツは煮込みに向きます。

レシピ紹介 **キャベツサラダ**

☆材料☆(4人分)

- | | | | |
|------|-----|-------|------------|
| キャベツ | 70g | ●酢 | 15g(大さじ1) |
| きゅうり | 60g | ●砂糖 | 10g(大さじ1強) |
| 人参 | 20g | ●しょうゆ | 6g(小さじ1) |
| かまぼこ | 20g | ●ごま油 | 4g(小さじ1) |

☆作り方☆

- ①材料を切る。
人参・キャベツ: 千切り きゅうり: 輪切り かまぼこ: いちょう切り
- ②人参・キャベツ・かまぼこは茹でるか電子レンジで蒸すかして火を通す。
きゅうりは塩もみしておく(保育所ではきゅうりも蒸しています。)
- ③●の材料を合わせてドレッシングを作る。
- ④キャベツ・きゅうりの水気を絞り、すべての材料を混ぜ合わせて完成!



このサラダです☆