



# 1~2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	ごはん 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	牛乳 ひなあられ	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 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ライス コールスローサラダ りんご	牛乳 おかし	鶏もも肉 ハム 牛乳	米 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	ごはん おでん ブロッコリーのしらす和え パナナ	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	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 おかし	大根 人参 ブロッコリー パナナ
5	月	ごはん 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	米 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	ごはん ミートローフ ポテトサラダ 野菜スープ りんご	牛乳 シュガーサンド	豚ひき肉 ひじき 牛乳 卵 ハム	米 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	おにぎり 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ パナナ	牛乳 おかし	豚ロース ひじき ツナ 牛乳	米 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 パナナ
9	金	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	牛乳 レモンケーキ	豚ロース 大豆水煮 ハム 卵 牛乳	米 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	ごはん 野菜炒め みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 ごま油 おかし	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ パナナ
12	月	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ りんご	牛乳 ふのラスク	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム きなこ 牛乳	米 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 いら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり りんご
13	火	ごはん 鶏の照り焼き 白菜のおかか和え みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 わかめ 牛乳	米 砂糖 おかし	白菜 人参 玉ねぎ しめじ パナナ
14	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き 和風サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 れんこんチップス	カレー とろけるチーズ ひじき カニ風味かまぼこ 牛乳	米 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	ごはん 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	牛乳 おかし	鶏ひき肉 ちくわ 牛乳	米 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



## 給食だより

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😊



3月3日は「ひなまつり」  
廿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。

### 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	おにぎり おでん 小松菜のおひたし オレンジ	牛乳 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	米 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	ごはん 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	米 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	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 おかし	キャベツ 人参 ビーマン 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
20	火	ごはん さばの竜田揚げ キャベツサラダ みそ汁 りんご	牛乳 クッキー	さば かまぼこ 牛乳	米 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	ごはん クリームシチュー じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 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	おにぎり 煮込みうどん ほうれん草のごま和え オレンジ	牛乳 おかし	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	米 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	ごはん 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	米 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	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 りんご	牛乳 おかし	豚ロース わかめ 牛乳	米 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	ごはん すきやき風煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 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	ごはん ぶりの照り焼き 磯辺ポテト みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	ぶり 青のり 牛乳	米 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	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご	牛乳 おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 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	ごはん 焼肉 中華スープ オレンジ	牛乳 おかし	牛ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ごま油 春雨 おかし	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし ねぎ オレンジ
31	土	ポークカレーライス じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 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

## あおぐみ クッキング

2月8日にあおぐみさんが「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!!トコトコ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1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リッとさせて使うのに。  
冬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