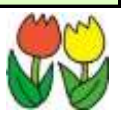
３才児以上　給食献立表

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	金	ごはん　麻婆豆腐 ごぼうサラダ　りんご	牛乳 ぱりんこ	木綿豆腐　豚ひき肉 ハム　牛乳	米　砂糖　ごま油　片栗粉 マヨドレ　ごま	玉ねぎ　人参　にら　えのき 干ししいたけ　ごぼう　きゅうり　りんご
2	土	入園式				
4	月	ポークカレーライス じゃこともやしのサラダ　バナナ	牛乳 ばかうけ（あおのり）	豚ロース　ちりめんじゃこ 牛乳	米　じゃがいも　砂糖 ばかうけ（あおのり）	玉ねぎ　人参　かぼちゃ　ピーマン にんにく　しょうが　もやし　きゅうり　バナナ
5	火	塩おにぎり　肉うどん かぼちゃのオーブン焼き　ネーブル	牛乳 ビスコ	牛ロース　牛乳	米　うどん　砂糖　マヨドレ オリーブオイル　ビスコ	人参　玉ねぎ　えのき　ねぎ かぼちゃ　ネーブル
6	水	ごはん　カレイのチーズ焼き 小松菜のおひたし　さつまいものみそ汁　りんご	牛乳 バームクーヘン	カレイ　とろけるチーズ 牛乳	米　小麦粉　マヨドレ さつまいも　バームクーヘン	小松菜　人参　えのき　玉ねぎ ねぎ　りんご
7	木	ごはん　スコップコロッケ ブロッコリーのごま酢和え　コンソメスープ　いちご	牛乳 おにぎりせんべい	豚ひき肉　調製豆乳 牛乳	米　じゃがいも　パン粉 ごま　砂糖　おにぎりせんべい	玉ねぎ　ブロッコリー　人参 しめじ　パセリ　いちご
8	金	ごはん　豆腐の揚げ団子 たたききゅうり　かぼちゃみそ汁　ネーブル	牛乳 マリー	木綿豆腐　ちりめんじゃこ 豚ひき肉　牛乳	米　片栗粉　油　砂糖 ごま　ごま油	玉ねぎ　人参　ねぎ　きゅうり かぼちゃ　ネーブル
9	土	ごはん　豚のしょうが焼き 大根とえのきのみそ汁　バナナ	牛乳 ぽたぽた焼き	豚ロース 牛乳	米　砂糖 ぽたぽた焼き	玉ねぎ　人参　キャベツ　しょうが えのき　大根　ねぎ　バナナ
11	月	バターロール　クリームシチュー 和風サラダ　りんご	牛乳 わかめおにぎり	鶏もも肉　かに風味かまぼこ ひじき　わかめご飯の素　牛乳	バターロール　じゃがいも ごま　砂糖　米	玉ねぎ　人参　かぼちゃ　もやし きゅうり　りんご
12	火	塩おにぎり　野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ　バナナ	牛乳 いもけんぴ	豚ロース　ツナ　ひじき 牛乳	米　中華そば　ごま油 ごま　マヨドレ　いもけんぴ	人参　玉ねぎ　キャベツ　もやし ねぎ　きゅうり　バナナ
13	水	ごはん　鰆の照り焼き ポテトサラダ　キャベツと油揚げのみそ汁　りんご	牛乳 レモンケーキ	鰆　ハム　油揚げ 牛乳　卵	米　砂糖　じゃがいも　マヨドレ ホットケーキミックス　マーガリン	人参　きゅうり　玉ねぎ　キャベツ ねぎ　りんご　レモン果汁
14	木	プルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え　ネーブル	牛乳 チーズ・ハッピーターン	豚ロース　ちくわ　牛乳 チーズ	米　砂糖　ごま油　ごま マヨドレ　ハッピーターン	玉ねぎ　にんにく　人参　りんご しめじ　長ねぎ　キャベツ　ネーブル

✿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いますので1年間よろしくお願いします！！

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☆

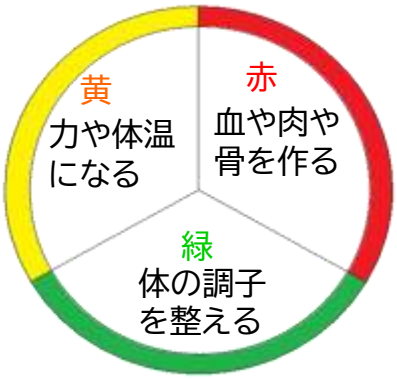
幼児さんでは、約100gのごはんを提供しています。

◎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。

2022年　4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）
15	金	ごはん　豚汁 ブロッコリーのしらす和え　バナナ	牛乳 チョイス	豚ロース　厚揚げ ちりめんじゃこ　牛乳	米　さつまいも　板こんにゃく チョイス	大根　人参　ごぼう　長ねぎ ブロッコリー　バナナ
16	土	ごはん　厚揚げのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁　バナナ	牛乳 ぽたぽた焼き	厚揚げ　豚ひき肉 牛乳	米　砂糖　片栗粉　じゃがいも ぽたぽた焼き	えのき　人参　玉ねぎ グリンピース　ねぎ　バナナ
18	月	鶏とキノコのカレーライス コールスローサラダ　りんご	牛乳 ヤクルト・アスパラ	鶏もも肉　ハム　牛乳 ヤクルト	米　じゃがいも　マヨドレ　砂糖 ギンビスアスパラ	にんにく　しょうが　しめじ　エリンギ　玉ねぎ 人参　キャベツ　きゅうり　コーン　レモン果汁　りんご
19	火	ごはん　カレイの磯部揚げ ほうれん草のごま和え　かぼちゃとしめじのみそ汁　オレンジ	牛乳 クッキー	カレイ　青のり　牛乳	米　小麦粉　油　ごま　砂糖	ほうれん草　人参　かぼちゃ 玉ねぎ　しめじ　ねぎ　オレンジ
20	水	ごはん　キャベツハンバーグ 磯部ポテト　絹豆腐とわかめのみそ汁　バナナ	牛乳 雪の宿	豚ひき肉　鶏ひき肉　ひじき 青のり　わかめ　絹豆腐　牛乳	米　片栗粉　じゃがいも 雪の宿	玉ねぎ　キャベツ　人参 ねぎ　バナナ
21	木	ごはん　肉じゃが 白菜と油揚げのみそ汁　オレンジ	牛乳 ふのラスク	豚ロース　油揚げ　牛乳 きなこ	米　じゃがいも　糸こんにゃく 砂糖　ふ　マーガリン　グラニュー糖	玉ねぎ　人参　グリンピース 白菜　ねぎ　オレンジ
22	金	ごはん　鶏の照り焼き キャベツとじゃこのサラダ　大根のみそ汁　りんご	牛乳 ばかうけ（ごま揚げ）	鶏もも肉　ちりめんじゃこ 牛乳	米　砂糖　ごま油 ばかうけ（ごま揚げ）	しょうが　にんにく　キャベツ　人参 きゅうり　玉ねぎ　大根　ねぎ　りんご
23	土	ごはん　すき焼き風煮 じゃがいもとえのきのみそ汁　バナナ	牛乳 ぽたぽた焼き	牛ロース　焼き豆腐 牛乳	米　砂糖　糸こんにゃく じゃがいも　ぽたぽた焼き	白菜　玉ねぎ　人参　長ねぎ えのき　ねぎ　バナナ
25	月	バターロール　ミートソーススパゲティ 春野菜のスープ　バナナ	牛乳 さつまスティック	牛ひき肉　豚ひき肉 牛乳	バターロール　スパゲティ 小麦粉　砂糖　さつまいも　油	ピーマン　玉ねぎ　人参　にんにく キャベツ　しめじ　ねぎ　バナナ
26	火	誕生会　たけのこごはん　鶏のから揚げ もやしナムル　かぼちゃとえのきのみそ汁　りんご	牛乳 まがりせんべい	油揚げ　鶏もも肉 牛乳	米　片栗粉　小麦粉　油 ごま油　ごま　まがりせんべい	人参　たけのこ　しょうが　もやし　えのき ほうれん草　玉ねぎ　かぼちゃ　ねぎ　りんご
27	水	ごはん　鮭のマヨみそ焼き キャベツサラダ　かきたま汁　オレンジ	牛乳 ハーベストセサミ	鮭　かまぼこ　卵 牛乳	米　マヨドレ　砂糖　ごま油 片栗粉　ハーベストセサミ	玉ねぎ　キャベツ　きゅうり 人参　ねぎ　オレンジ
28	木	親子遠足				
30	土	ごはん　豚汁 ブロッコリーのおかか和え　バナナ	牛乳 ぽたぽた焼き	豚ロース　厚揚げ 牛乳	米　さつまいも　板こんにゃく ぽたぽた焼き	大根　人参　ごぼう　長ねぎ ブロッコリー　バナナ

『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