



# 1~2才児以上 給食献立表



横路保育所

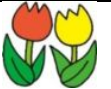
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1	土	<b>入園式</b>				
3	月	鶏ときのこのカレーライス じゃこもやしサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 おかし	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ
4	火	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも おかし	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー バナナ
5	水	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ
6	木	ごはん 麻婆豆腐 ポテトサラダ りんご	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも マヨドレ おかし	玉ねぎ 人参 にら えのき きゅうり 干しいたけ りんご
7	金	おにぎり 肉うどん かぼちゃのオープン焼き バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 牛乳	米 うどん 砂糖 パン粉 マヨドレ オリーブオイル おかし	人参 玉ねぎ えのき ねぎ かぼちゃ バナナ
8	土	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 系こんにやく 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 バナナ
10	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 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
11	火	ごはん 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	米 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
12	水	ごはん 白身魚の塩焼き 切干サラダ みそ汁 りんご	牛乳 おかし	カレー カニ風味かまぼこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 おかし	切干大根 きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ ねぎ りんご
13	木	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 バナナ	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 バナナ
14	金	ごはん 鶏の照り焼き キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	鶏もも肉 かまぼこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 おかし	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ オレンジ



## 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年間よろしく願います！！



## 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ため、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☆



乳児さんでは、約90gの  
白ごはんを提供しています。

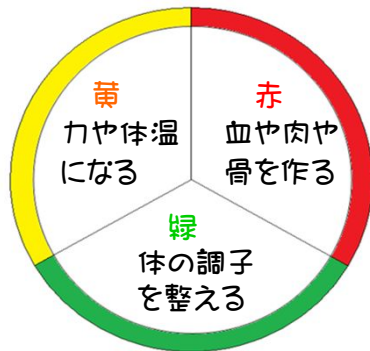


日 曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	カや体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
15 土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 おかし	えのき 人参 玉ねぎ もやし ねぎ グリンピース バナナ
17 月	ポークカレーライス じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 ヤクルト・おかし	豚ロース ちりめんじゃこ ヤクルト 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり バナナ
18 火	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え オレンジ	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 白菜 大根 長ネギ 小松菜 オレンジ
19 水	ごはん 白身魚のチーズ焼き 和風サラダ みそ汁 りんご	牛乳 おかし	カレー とろけるチーズ カニ風味かまぼこ ひじき 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま おかし	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ りんご
20 木	ごはん 鶏のケチャップ焼き キャベツのごま酢和え 野菜スープ バナナ	牛乳 レモンケーキ	鶏もも肉 卵 牛乳	米 砂糖 ごま マーガリン ホットケーキミックス	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり もやし 白菜 バナナ
21 金	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え オレンジ	牛乳 おかし	豚ロース ちりめんじゃこ 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも こんにやく おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー オレンジ
22 土	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 バナナ
24 月	ごはん 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 麩のラスク	鶏ひき肉 ひじき ツナ きなこ 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも ごま油 マヨドレ マーガリン 麩 グラニュー糖	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり りんご
25 火	誕生会 わかめごはん キャベツバーグ 磯辺ポテト 野菜スープ 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	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 いちご
26 水	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き ごまサラダ みそ汁 バナナ	牛乳 チーズ・おかし	鮭 ハム チーズ 牛乳	米 マーガリン 胡麻ドレッシング さつまいも おかし	きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン ねぎ バナナ
27 木	ごはん 焼肉 中華スープ バナナ	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 バナナ
28 金	ごはん おでん 小松菜のおひたし りんご	牛乳 おかし	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 おかし	大根 人参 小松菜 えのき りんご



『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  
するカや、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

