



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	水	ごはん 麻婆豆腐 ポテトサラダ オレンジ	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 米 じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 にら えのき茸 干しいたけ きゅうり オレンジ
2	木	ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 牛乳	砂糖 油 マカロニ 米 じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり バナナ
3	金	ごはん 和風ハンバーグ みそ汁 りんご	牛乳 おかし	牛ひき肉 豚ひき肉 絞豆腐 油揚げ 牛乳 わかめ	砂糖 油 片栗粉 米 おかし	ひじき 玉ねぎ 人参 生姜 かぼちゃ りんご
入園式						
6	月	カレーライス じゃこもやしのサラダ りんご	牛乳 おかし	牛ロース ちりめんじゃこ 牛乳	砂糖 油 じゃがいも 米 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく しょうが もやし きゅうり りんご
7	火	ごはん クリームシチュー ごまサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ハム 牛乳	じゃがいも 米 おかし	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ホールコーン缶 きゅうり バナナ
8	水	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザサラダ りんご	牛乳 おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 卵 油揚げ 牛乳	砂糖 小麦粉 米 おかし	玉ねぎ 人参 白菜 大根 長ネギ 小松菜 りんご
9	木	ごはん 豚汁 ほうれん草のごま和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	砂糖 サツマイモ ごま 米 おかし	大根 人参 ごぼう こんにやく 長ネギ ほうれん草 バナナ
10	金	ごはん 肉団子のトマトスープ キャベツサラダ オレンジ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 かまぼこ 牛乳	砂糖 油 ごま油 小麦粉 米 じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり オレンジ
11	土	ごはん おでん 小松菜のおひたし バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 牛乳	砂糖 じゃがいも 米 おかし	人参 大根 板こんにやく 小松菜 えのき茸 バナナ
13	月	ごはん 白身魚の塩焼き ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 りんご	牛乳 おかし	カレー 牛乳 チーズ わかめ	砂糖 油 米 おかし	ブロッコリー 白菜 人参 玉ねぎ 長ネギ りんご
14	火	鶏ときのこのカレーライス じゃこもやしのサラダ りんご	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	砂糖 油 じゃがいも 米 おかし	にんにく 生姜 しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり りんご
15	水	ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 卵 牛乳	砂糖 油 マカロニ 米 じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり バナナ



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、よろしくお願いいたします！！



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よう♪

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☆

乳児さんでは、約90gの白ごはんを提供しています。



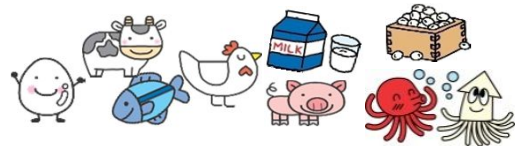
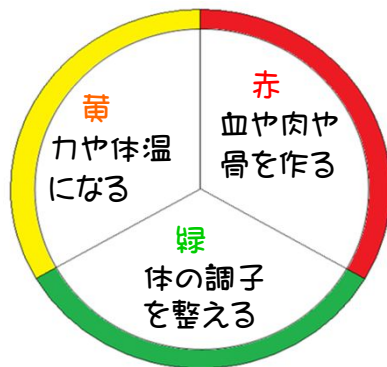
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
16	木	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 いちご	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	砂糖 ジャガイモ 米 おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ 糸こんにゃく しめじ 小松菜 いちご
17	金	ごはん麻婆豆腐 中華スープ オレンジ	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 米 おかし	玉ねぎ 人参 いら えのき茸 ねぎ 干しいたけ きくらげ オレンジ
18	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	砂糖 ごま サツマイモ 米 おかし	大根 人参 こんにゃく ごぼう 長ネギ ブロッコリー パナナ
20	月	ごはん 白身魚のチーズ焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	カレイ チーズ 煮干し 牛乳	薄力粉 油 米 おかし	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 えのき茸 小松菜 パナナ
21	火	おにぎり 肉うどん かぼちゃのオープン焼き オレンジ	牛乳 フルーツポンチ	牛ロース 煮干し 牛乳	うどん 砂糖 パン粉 米 オリーブオイル	人参 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ オレンジ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 パナナ
22	水	ごはん おでん ほうれん草のごま和え パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 牛乳	砂糖 ごま ジャガイモ 米 おかし	大根 人参 板こんにゃく ほうれん草 パナナ
23	木	ごはん レモンチキン ポテトサラダ 野菜スープ いちご	牛乳 マカロニきなこ	鶏もも肉 ハム きなこ 牛乳	砂糖 小麦粉 マーガリン 米 ジャガイモ マカロニ	人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 小松菜 いちご
24	金	ごはん ちゃんこなべ 切干サラダ りんご	牛乳 おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ カニ風味かまぼこ 牛乳	砂糖 小麦粉 ごま油 米 おかし	玉ねぎ 人参 白菜 大根 長ネギ 切干大根 きゅうり りんご
25	土	カレーライス じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	牛ロース ちりめんじゃこ 牛乳	砂糖 ジャガイモ 油 米 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり パナナ りんご
27	月	ごはん ミートローフ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	豚ひき肉 牛乳 卵	パン粉 ジャガイモ 米 おかし	ひじき 玉ねぎ 人参 しいたけ ブロッコリー しめじ オレンジ
28	火	誕生会 わかめごはん ハンバーグ ミネストローネ パナナ	牛乳 おかし	牛ひき肉 豚ひき肉 卵 牛乳 大豆水煮 焼豚	米 ごま パン粉 油 ジャガイモ おかし	人参 玉ねぎ トマト パナナ
30	木	おにぎり チャンポンメン 切干大根の煮つけ りんご	牛乳 きなこ団子	豚ロース かまぼこ うずら卵 揚げ半 牛乳 絹豆腐 きなこ	中華そば 油 ごま油 米 砂糖 白玉粉	玉ねぎ もやし 人参 ねぎ 切干大根 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

