



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) |
|----|---|--|-------------------|--|-------------------------------------|---|
| 2 | 月 | レモンチキン ポテトサラダ みかん 野菜スープ | ミルク きなこラスク | 鶏もも肉 ハム きなこ 脱脂粉乳 | 麩 マーガリン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも マヨドレ 小麦粉 | 人参 きゅうり たまねぎ もやし 小松菜 みかん |
| 3 | 火 | さばの塩焼き キャベツのごまネーズ和え みそ汁 パナナ | ミルク おかし | さば わかめ ちくわ 油揚げ 脱脂粉乳 | 油 マヨドレ じゃがいも ごま おかし | キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ パナナ |
| 4 | 水 | ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご | ミルク きなこサンド | 鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 きなこ 脱脂粉乳 | 小麦粉 砂糖 食パン マーガリン | たまねぎ にんじん 大根 白ねぎ 小松菜 白菜 りんご |
| 5 | 木 | 誕生会 ちらし寿司 れんこんチップス いちご メンタイのフライ 菜の花のみそ汁 | 牛乳 おかし | 鮭フレーク メンタイ 卵 牛乳 | 米 さとう 小麦粉 パン粉 麩 おかし | きゅうり にんじん えのきたけ 菜の花 いちご |
| 6 | 金 | ミートローフ ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ りんご | ミルク 蒸しパン | 豚ひき肉 牛乳 卵 糸かつお 脱脂粉乳 | パン粉 じゃがいも 油 ホットケーキミックス | たまねぎ にんじん ひじき 生シイタケ ブロッコリー しめじ りんご |
| 7 | 土 | 豚汁 小松菜のおひたし パナナ | 牛乳 おかし | 豚ロース 厚揚げ 牛乳 | さつまいも こんにやく おかし | 大根 人参 ごぼう 白ねぎ 小松菜 えのきたけ パナナ |
| 9 | 月 | 鮭の塩焼き 白菜のサラダ みそ汁 りんご | ミルク さつまいもスティック | 鮭 糸かつお 厚揚げ 脱脂粉乳 | 砂糖 ごま マヨドレ さつまいも 油 | 白菜 人参 もやし たまねぎ ねぎ りんご |
| 10 | 火 | 豆腐のつくね焼き ごぼうサラダ かきたま汁 オレンジ | ミルク チーズ・おかし | 鶏ひき肉 豆腐 卵 チーズ 脱脂粉乳 | パン粉 油 片栗粉 マヨドレ ごま おかし | 玉ねぎ ごぼう にんじん きゅうり オレンジ 小松菜 |
| 11 | 水 | 煮込みうどん ほうれん草のごま和え りんご | ミルク 豆腐たこやき | 鶏もも肉 油揚げ かまぼこ 青のり わかめ たこ 卵 糸かつお 脱脂粉乳 豆腐 | うどん ごま 砂糖 小麦粉 油 | えのきたけ たまねぎ ねぎ ほうれん草 にんじん りんご キャベツ 生姜 ねぎ |
| 12 | 木 | ポークビーンズ マカロニサラダ りんご | ミルク チーズ・おかし | 豚ロース 大豆水煮 卵 チーズ 脱脂粉乳 | じゃがいも 油 砂糖 マカロニ マヨドレ おかし | 玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり りんご |
| 13 | 金 | 麻婆豆腐 中華風コーンスープ りんご | ミルク クッキー | 木綿豆腐 豚ひき肉 卵 脱脂粉乳 | 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉 マーガリン | 玉ねぎ 人参 たら えのきたけ りんご 干し椎茸 クリームコーン きくらげ ねぎ |
| 14 | 土 | カレー じゃこともやしのサラダ パナナ | 牛乳 おかし | 牛ロース ちりめんじゃこ 牛乳 | じゃがいも 砂糖 おかし | 玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく 生姜 もやし きゅうり パナナ |
| 16 | 月 | おでん ほうれん草のおひたし オレンジ | ミルク きなこ団子 | 牛ロース 厚揚げ 揚げ半 豆腐 きなこ 脱脂粉乳 うずら卵 | じゃがいも 砂糖 白玉粉 板こんにやく | ほうれん草 人参 えのきたけ オレンジ |
| 17 | 火 | いわしの蒲焼 切干しサラダ みそ汁 りんご | ミルク おかし | いわし かにかま 油揚げ 脱脂粉乳 | 小麦粉 砂糖 おかし | 生姜 切干し大根 きゅうり 人参 たまねぎ かぼちゃ ねぎ りんご |
| 18 | 水 | イタリانسパゲティ ほうれん草スープ パナナ | ミルク パンキンケーキ | ベーコン 卵 牛乳 脱脂粉乳 | スパゲティ 油 砂糖 マーガリン ホットケーキミックス | 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト ほうれん草 もやし パナナ かぼちゃ |
| 19 | 木 | お好み焼き クッパ りんご | ミルク おかし | 豚ロース 卵 牛ロース 脱脂粉乳 青のり | 油 ごま油 山芋 粉 おかし | キャベツ もやし 人参 ねぎ たまねぎ りんご |

給食だより

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。保育所では3月5日の誕生会に、ひなまつりをお祝いして「ちらし寿司」が出ます。お楽しみに☆

日差しが暖かく感じられる季節です。早いもので今年度も最後の月となりました。給食を通して子ども達が自ら食べようとする姿勢やおいしそうに食べる姿を見ることができました。食事の時間は、普段では見られない子ども達の姿を見られる機会でもあるんだと思います。知・徳・体の基礎となる食の時間が子ども達にとってこれからも楽しく有意義な時間になることを願います。今一度、子どもとの食事の過ごし方を見直してみたいかがでしょうか？(*^_^*)

元気いっぱいの子どもの笑顔や姿、成長ぶりにたくさんの元気をもらいました。これからも食とともに健やかにすくすく成長してほしいと思います。一年間ありがとうございました(^v^)

| 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) |
|----|---|------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| 20 | 金 | 白身魚のチーズ焼き 和風サラダ みそ汁 バナナ | ミルク おかし | カレイ チーズ 脱脂粉乳 ひじき | 小麦粉 油 マヨドレ ごま 砂糖 おかし | 人参 もやし きゅうり パナナ 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 |
| 23 | 月 | ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え ミネストローネ オレンジ | ミルク おかし | 牛ひき肉 豚ひき肉 卵 糸かつお 大豆 焼き豚 脱脂粉乳 | パン粉 油 じゃがいも おかし | 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト オレンジ キャベツ |
| 24 | 火 | 焼きそば わかめスープ りんご | ミルク 豆腐ドーナツ | 豚ロース わかめ 絹豆腐 魚粉 青のり 卵 脱脂粉乳 | 油 グラニュー糖 ホットケーキミックス そば | キャベツ もやし たまねぎ ねぎ 人参 りんご |
| 25 | 水 | 洋風肉じゃが みそ汁 バナナ | ミルク おかし | 豚ロース 脱脂粉乳 わかめ | じゃがいも 油 砂糖 おかし | 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ごぼう ねぎ バナナ |
| 26 | 木 | さばの竜田揚げ ごま酢和え みそ汁 りんご | ミルク きなこスコーン | さば ハム きなこ 脱脂粉乳 プレーン ヨーグルト | 油 砂糖 ごま じゃがいも 片栗粉 ホットケーキミックス マーガリン | 生姜 キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ しめじ りんご |
| 27 | 金 | カレー 春雨サラダ りんご | ミルク おかし | 牛ロース かにかま りんご 脱脂粉乳 卵 | じゃがいも 油 砂糖 ごま 春雨 | 玉ねぎ にんじん グリンピース りんご きゅうり キャベツ |
| 28 | 土 | 豚汁 じゃこもやしのサラダ バナナ | 牛乳 おかし | 豚ロース 厚揚げ じゃこ 牛乳 | こんにやく さつまいも おかし | 大根 人参 ごぼう ねぎ もやし きゅうり バナナ |
| 30 | 月 | 豆腐の揚げ団子 たたきごぼう みそ汁 オレンジ | ミルク おかし | 豆腐 じゃこ 豚ひき肉 卵 脱脂粉乳 | 片栗粉 油 砂糖 ごま おかし | 玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう しめじ かぼちゃ オレンジ |
| 31 | 火 | クリームシチュー コールスローサラダ りんご | ミルク おかし | 鶏もも肉 ハム 脱脂粉乳 牛乳 | じゃがいも 砂糖 マヨドレ おかし | 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ コーン りんご |

クッキング大成功 (^o^)!!

最後のクッキングでお組さんが「**カレーライス**」を作りました。
お米をとぐところからスタート!!野菜は皮むきから包丁で切るところまで全て自分達でしました。出来上がりは一人一人がごはん、カレーを配膳。みんな満足そうな顔でペロリと完食しました!もうすぐ一年生です☆これからも料理や食べ物に興味を持ち続けてほしいな(*^▽^*)



