



# 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	土	入園式					
3	月	鶏ときのこのカレー 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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	糸こんにゃく 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	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	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	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	板こんにゃく じゃがいも おかし	大根 人参 小松菜 えのき オレンジ	
12	水	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	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	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	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	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	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年間よろしくお願ひします！！



## 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♪

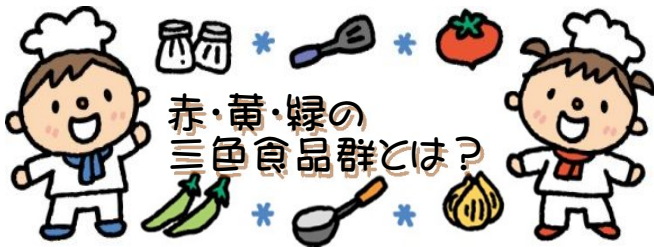
ごはんのでんぷんは、他の食品と比べて消化吸収が高いので、エネルギー源としても  
持続性が高く、脳の働きのパワーになります☆



給食に持ってくる主食のごはんは、  
朝炊いた白ごはんがベストです。  
ふりかけや昆布はいりませんよ！



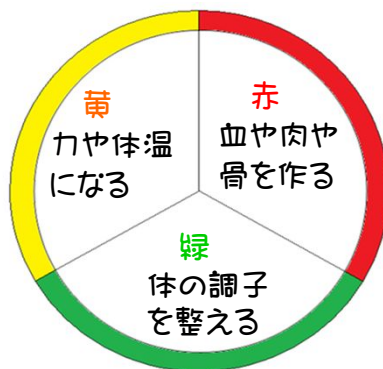
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる 主にたんぱく質、カルシウム	カや体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
15	土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	砂糖 片栗粉 おかし	えのき 人参 玉ねぎ もやし ねぎ グリンピース バナナ
17	月	ポークカレー じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 ヤクルト・おかし	豚ロース ちりめんじゃこ ヤクルト 牛乳	じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり バナナ
18	火	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え オレンジ	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	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	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	カレイ とろけるチーズ カニ風味かまぼこ ひじき 牛乳	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	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	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	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	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	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	砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 バナナ
24	月	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	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	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	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	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	砂糖 ごま油 春雨 おかし	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ バナナ
28	金	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	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♪

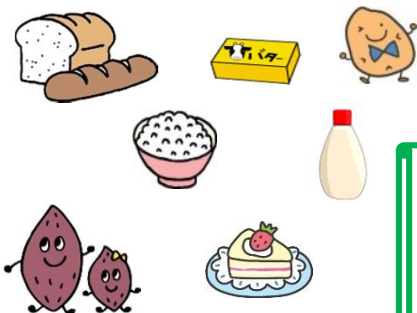
穀類(ごはん、パンなど)・  
いも類・砂糖・油脂類などの  
炭水化物や脂肪を含む

→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

