



# 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	月	鶏と厚揚げの煮物 みそ汁 バナナ	牛乳 雪の宿	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	板こんにやく 砂糖 雪の宿	人参 干しいたけ さやいんげん 大根 玉ねぎ ねぎ しめじ バナナ
2	火	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ りんご	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース ベーコン 牛乳	砂糖 おにぎりせんべい	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ りんご
3	水	具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え でこぼん	牛乳 バームクーヘン	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも バームクーヘン	大根 人参 白菜 もやし 長ねぎ ブロッコリー でこぼん
4	木	鶏のオニオントマト煮 野菜スープ バナナ	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 牛乳	砂糖 まがりせんべい	玉ねぎ 人参 トマトジュース えのき ねぎ バナナ
5	金	麻婆豆腐 ポテトサラダ りんご	牛乳 ぱりんこ	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨドレ ぱりんこ	玉ねぎ 人参 にら えのき 干しいたけ きゅうり りんご
6	土	入園式				
8	月	鶏ときのこのカレー じゃこもやしのサラダ でこぼん	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 砂糖 ハッピーターン	しょうが にんにく しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり でこぼん
9	火	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え いちご	牛乳 ばかうけ	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 ばかうけ	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 いちご
10	水	白身魚の塩焼き 和風サラダ みそ汁 バナナ	牛乳 ムーンライト	カレイ カニ風味かまぼこ ひじき 牛乳	ごま 砂糖 ムーンライト	人参 もやし きゅうり しめじ 玉ねぎ ねぎ バナナ
11	木	タンドリーチキン 磯辺ポテト みそ汁 りんご	牛乳 チーズ・ビスコ	鶏もも肉 青のり チーズ 牛乳	じゃがいも ビスコ	しょうが にんにく 大根 人参 玉ねぎ ねぎ りんご
12	金	八宝菜 もやしスープ いちご	牛乳 おにぎり	豚もも肉 牛乳	米 片栗粉	青梗菜 白菜 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン もやし ねぎ いちご
13	土	すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにやく 砂糖 じゃがいも ぼたぼた焼き	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき ねぎ バナナ



## ☆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☆

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いませんよ！



◎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。

2019年 4月

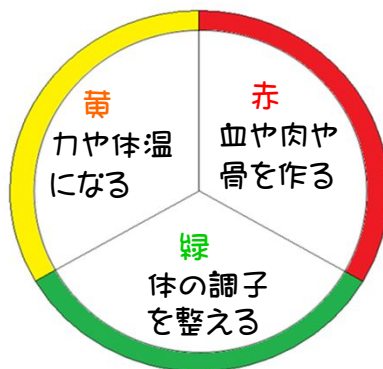
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる 主にたんぱく質、カルシウム	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)	
15	月	ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 りんご	牛乳 スコーン	豚ひき肉 ひじき 牛乳 卵 ヨーグルト きなこ	パン粉 マヨドレ オリーブオイル ホットケーキミックス マーガリン 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ えのき 小松菜 りんご	
16	火	鮭の香り焼き キャベツとじゃこのサラダ 野菜スープ いちご	牛乳 ヤクルト・アスパラ	鮭 ちりめんじゃこ 青のり 牛乳 ヤクルト	小麦粉 油 砂糖 ごま油 さつまいも ギンビスアスパラ	しょうが キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ いちご	
17	水	筑前煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 レモンケーキ	鶏もも肉 卵 牛乳	こんにやく 砂糖 マーガリン ホットケーキミックス	蓮根 ごぼう 筍 人参 えのき ねぎ もやし いんげん しいたけ 玉ねぎ オレンジ レモン	
18	木	煮込みうどん ほうれん草のごま和え パナナ	牛乳 ハーベストセサミ	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	うどん ごま 砂糖 ハーベストセサミ	えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 パナナ	
19	金	親子遠足 お弁当を持ってきてくださいね😊					
20	土	おでん ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	こんにやく じゃがいも 砂糖 ごま ぼたぼた焼き	大根 人参 ブロッコリー バナナ	
22	月	ポークカレー じゃこもやしのサラダ オレンジ	牛乳 シュガーサンド	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 砂糖 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし にんにく しょうが きゅうり オレンジ	
23	火	養生会 わかめごはん 豆腐の揚げ団子 キャベツのおかか和え みそ汁 りんご	牛乳 いもけんぴ	しほり豆腐 ちりめんじゃこ わかめごはんの素 豚ひき肉 牛乳	米 ごま 片栗粉 いもけんぴ	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり しめじ 大根 りんご	
24	水	白身魚のチーズ焼き 切干サラダ みそ汁 でこぼん	牛乳 ふのラスク	カレイ とろけるチーズ カニ風味かまぼこ きなこ	小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 ふ マーガリン グラニュー糖	切干大根 きゅうり 人参 かぼちゃ ねぎ でこぼん	
25	木	ナポリタン ほうれん草と豆腐のスープ パナナ	牛乳 ピープ	豚ロース 絹豆腐 牛乳	スパゲティ 砂糖 ピープ	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 もやし パナナ	
26	金	鶏の照り焼き キャベツサラダ みそ汁 りんご	牛乳 フルーツポンチ	鶏もも肉 かまぼこ 牛乳	砂糖 ごま油	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ りんご みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナナ	
27	土	豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが えのき ねぎ パナナ	



『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♪

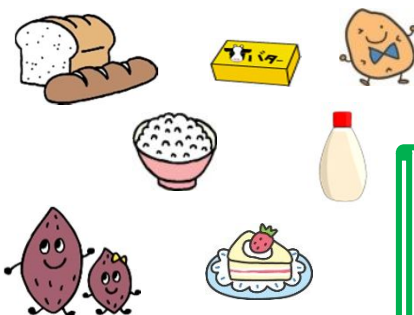
穀類(ごはん、パンなど)・  
いも類・砂糖・油脂類などの  
炭水化物や脂肪を含む

→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

