



# 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 水	ごはん 筑前煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ハーベストセサミ	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 ハーベストセサミ	れんこん ごぼう 筍 人参 いんげん 干しシイタケ 玉ねぎ ねぎ えのき パナナ
2 木	ごはん タンドリーチキン たたききゅうり みそ汁 りんご	牛乳 バームクーヘン	鶏もも肉 わかめ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 バームクーヘン	しょうが にんにく きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ りんご
3 金	ごはん ちゃんこなべ かぼちゃのオープン焼き オレンジ	牛乳 雪の宿	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ オリーブオイル 雪の宿	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ かぼちゃ オレンジ
4 土	入園式				
6 月	ゆかりおにぎり 煮込みうどん ブロッコリーのおかか和え ネーブル	牛乳 いもけんぴ	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	米 うどん いもけんぴ	人参 えのき 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー ネーブル
7 火	ごはん ミートローフ ポテトサラダ 野菜スープ りんご	牛乳 ぱりんこ	豚ひき肉 ひじき 卵 ハム 牛乳	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 マヨドレ ぱりんこ	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり もやし 小松菜 ねぎ りんご
8 水	ポークカレーライス じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ばかうけ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン にんにく もやし きゅうり パナナ
9 木	ごはん 鮭のマヨみそ焼き 小松菜のおひたし みそ汁 オレンジ	牛乳 チョイス	鮭 牛乳	米 マヨドレ さつまいも チョイス	玉ねぎ 人参 小松菜 えのき ねぎ オレンジ
10 金	ごはん 八宝菜 春雨スープ りんご	牛乳 ふのラスク	豚ロース うずら卵 ベーコン きなこ 牛乳	米 片栗粉 春雨 ふ マーガリン グラニュー糖	青梗菜 白菜 玉ねぎ 人参 筍 ピーマン 干しシイタケ ねぎ りんご
11 土	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 砂糖 ごま ぼたぼた焼き	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー パナナ
13 月	ごはん 鶏の照り焼き 磯部ポテト みそ汁 ネーブル	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 青のり 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ハッピーターン	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 もやし しめじ ねぎ ネーブル
14 火	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 りんご	牛乳 フルーツポンチ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 じゃがいも	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき ねぎ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご パナナ



## ☆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！！

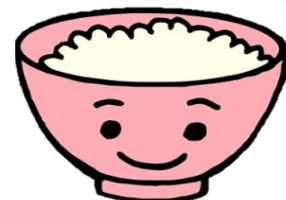
## 白ごはんを食べよう

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、脳の動きのパワーになります☆

幼児さんでは、100gのごはんを提供しています。



◎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。

2020年 4月

※17日（金）遠足中止のため、給食を提供します。

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)
15	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き 和風サラダ みそ汁 パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	カレー かに風味かまぼこ とろけるチーズ ひじき 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ ごま 砂糖 おにぎりせんべい	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ パナナ
16	木	バターロール ビーフシチュー キャベツとじゃこのサラダ オレンジ	牛乳 マリー	牛ロース ちりめんじゃこ 生クリーム 牛乳	バターロール 砂糖 ごま油 マリー	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ キャベツ きゅうり オレンジ
17	金	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 マカロニきなこ	鶏ひき肉 干しひじき ツナ 牛乳 きなこ	米 じゃがいも 小麦粉 ごま油 ごま マヨドレ マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり りんご
18	土	ごはん 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	米 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが しめじ ねぎ パナナ
20	月	ごはん おでん ブロッコリーのしらす和え りんご	牛乳 クッキー	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 小麦粉 油	大根 人参 ブロッコリー りんご
21	火	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ ネーブル	牛乳 チーズ・ビスコ	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨドレ ごま ビスコ	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しシイタケ ごぼう きゅうり ネーブル
22	水	ごはん 白身魚の西京焼き ほうれん草のごま和え かきたま汁 パナナ	牛乳 おにぎり	カレー 卵 牛乳	米 砂糖 ごま 砂糖 片栗粉	ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ パナナ
23	木	誕生会 たけのご飯 鶏の唐揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 りんご	牛乳 まがりせんべい	油揚げ 鶏もも肉 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 さつまいも まがりせんべい	人参 筍 しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ 大根 りんご
24	金	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	牛乳 きなこ団子	豚ロース 大豆水煮 ハム 絹豆腐 きなこ 牛乳	米 じゃがいも 春雨 ごま 白玉粉 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ
25	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ぼたぼた焼き	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ パナナ
27	月	鶏とキノコのカレーライス コールスローサラダ りんご	牛乳 レモンケーキ	鶏もも肉 ハム 卵 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 マヨドレ ホットケーキミックス マーガリン	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン りんご レモン汁
28	火	バターロール ミートソーススパゲティ 春キャベツのスープ オレンジ	牛乳 ヤクルト・アスパラ	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ヤクルト	バターロール スパゲティ 砂糖 小麦粉 アスパラ	ピーマン 人参 玉ねぎ にんにく トマトピューレ キャベツ ねぎ しめじ オレンジ
30	木	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	牛乳 ムーンライト	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ムーンライト	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ

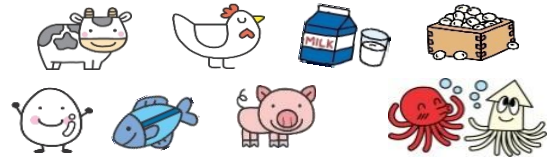
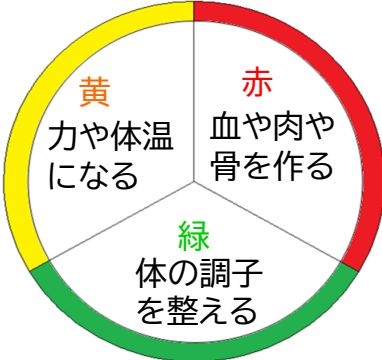


赤・黄・緑の  
三色食品群とは？

『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

