



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	金	ちゃんこなべ もやしサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 牛乳	小麦粉 ごま 砂糖 油 おかし	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ もやし れんこん きゅうり バナナ
入園式						
4	月	鶏ときのこのカレー じゃこともやしのサラダ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	油 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
5	火	具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え りんご	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 りんご
6	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 油 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
7	木	肉うどん かぼちゃのオープン焼き りんご	牛乳 おかし	牛ロース 牛乳	うどん 砂糖 パン粉 オリーブオイル おかし	人参 ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ りんご
8	金	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 うずら卵 牛乳	こんにゃく じゃがいも 砂糖 おかし	大根 人参 小松菜 えのき バナナ
9	土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 厚揚げ 牛乳	砂糖 片栗粉 おかし	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース 大根 ねぎ バナナ
11	月	白身魚の塩焼き 切干サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	白身魚 カニ風味かまぼこ わかめ 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 オレンジ
12	火	クリームシチュー ごまサラダ りんご	牛乳 おかし	鶏もも肉 ハム 牛乳	じゃがいも 胡麻ドレッシング おかし	玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり コーン りんご
13	水	焼肉 中華スープ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース ペーコン 牛乳	春雨 砂糖 ごま油 おかし	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 もやし ねぎ バナナ
14	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 油 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
15	金	鶏の照り焼き キャベツサラダ みそ汁 りんご	牛乳 おかし	鶏もも肉 かまぼこ 牛乳	砂糖 油 ごま油 おかし	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 しめじ りんご



☆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しますので
1年間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☆



幼児さんの主食のごはんは、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！



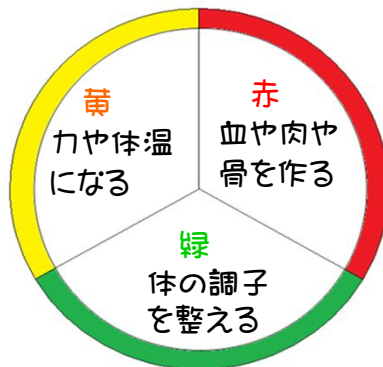
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる 主にたんぱく質、カルシウム	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
16	土	すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにやく じゃがいも 砂糖 おかし	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ えのき 小松菜 バナナ
18	月	白身魚のチーズ焼き 和風サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	白身魚 カニ風味かまぼこ 干しひじき とろけるチーズ 牛乳	小麦粉 ごま おかし	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ オレンジ
19	火	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご	牛乳 レモンケーキ	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	小麦粉 ホットケーキミックス マーガリン 砂糖	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ 小松菜 りんご
20	水	豚汁 ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも こんにやく ごま 砂糖 おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー バナナ
21	木	麻婆豆腐 ポテトサラダ りんご	牛乳 きなこ団子	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 絹ごし豆腐 きなこ 牛乳	じゃがいも 白玉粉 砂糖 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 人参 いら えのき 干し椎茸 きゅうり りんご
22	金	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 油 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
23	土	カレー じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 油 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
25	月	肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	じゃがいも 糸こんにやく 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ねぎ バナナ
26	火	おでん ほうれん草のおひたし りんご	牛乳 フルーツポンチ	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 おかし	大根 人参 ほうれん草 えのき りんご バナナ みかん缶 バイン缶 黄桃缶
27	水	肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 干しひじき ツナ 牛乳	じゃがいも ごま ごま油 小麦粉 油 おかし	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり バナナ
28	木	誕生会 わかめごはん キャベツバーグ ブロッコリーのしらす和え 野菜スープ いちご	牛乳 おかし	豚ひき肉 鶏ひき肉 干しひじき ちりめんじゃこ 牛乳	米 発芽玄米 ごま 片栗粉 おかし	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 もやし 小松菜 いちご
30	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	油 砂糖 さつまいも おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ バナナ



『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♪

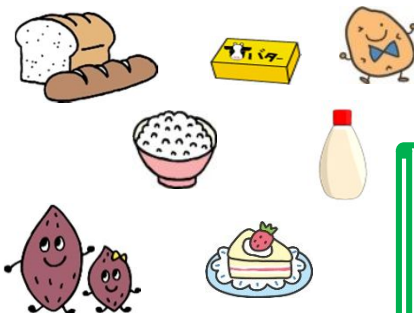
穀類(ごはん、パンなど)・
いも類・砂糖・油脂類などの
炭水化物や脂肪を含む

→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

