



# 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	親子遠足					
2	土	豚汁 ブロccoli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 こんにやく ごぼう 長ネギ ブロccoli バナナ	
7	木	炒り鶏 かきたま汁 バナナ	ミルク レモンケーキ	鶏もも肉 卵 牛乳 脱脂粉乳	里芋 マーガリン 砂糖 油 片栗粉	ごぼう たけのこ 人参 玉ねぎ レモン汁 さやいんげん こんにやく ねぎ りんご	
8	金	ミートローフ 切干サラダ みそ汁 オレンジ	ミルク おかし	豚ひき肉 卵 脱脂粉乳 カニ風味かまぼこ	じゃがいも パン粉 砂糖 おかし	干しひじき 玉ねぎ 人参 しいたけ 切干大根 きゅうり しめじ りんご	
9	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	じゃがいも 砂糖 おかし	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ 糸こんにやく 小松菜 バナナ	
11	月	ポークビーンズ マカロニサラダ バナナ	ミルク おかし	豚ロース 大豆水煮 脱脂粉乳	じゃがいも マカロニ 油 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり バナナ	
12	火	ミートボール ブロccoliのごま酢和え みそ汁 バナナ	ミルク りんごゼリー	牛ひき肉 豚ひき肉 油揚げ 脱脂粉乳	油 砂糖 白ごま 片栗粉	玉ねぎ 人参 ブロccoli かぼちゃ バナナ	
13	水	白身魚のチーズ焼き たたききゅうり いちご	ミルク おかし	白身魚 チーズ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 おかし	玉ねぎ 人参 えのき 小松菜 きゅうり いちご	
14	木	鮭ごはん 鶏の唐揚げ 瓜メロン ブロccoliのおかか和え 春野菜スープ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	米 ごま 油 小麦粉 片栗粉 おかし	ブロccoli 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 瓜メロン	
15	金	ちゃんこなべ 小松菜のミモザサラダ オレンジ	ミルク おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 砂糖 おかし	玉ねぎ 大根 人参 白菜 長ネギ 小松菜 オレンジ	
16	土	豚の生姜焼き みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	砂糖 油 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ バナナ	
18	月	鶏ときのこのカレー じゃこもやしのサラダ	ミルク おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	じゃがいも 油 砂糖 おかし	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし バナナ	
19	火	煮込みうどん ほうれん草の胡麻和え バナナ	ミルク 麩のラスク	鶏もも肉 かまぼこ わかめ 油揚げ きなこ 脱脂粉乳	うどん 白ごま 砂糖 麩 マーガリン	えのき 玉ねぎ ねぎ 人参 ほうれん草 バナナ	



## 給食だより

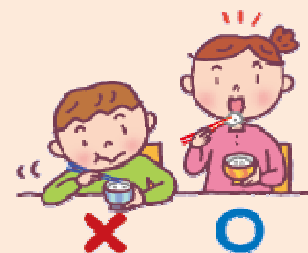
新年度が始まり1ヶ月が過ぎました。こどもたちの笑顔を見ていると保育園での生活に徐々になれてきたのかな？と思います。

あおぐみさんは今月からクッキングが始まります♪第1回目は「パフェ」をつくります(〇^〇)上手に盛り付けできるかな？完成が楽しみです☆

### 食事のマナー できているかな？



食事のあいさつ



背筋をのばして



ごはんとおかずは交互によくかんで



茶碗やお皿は手に持つ

◎青文字は手作りおやつです。  
◎今月のクッキングは28日にパフェを作ります。

2015年 5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)
20	水	レモンチキン みそ汁 アスパラのおかか和え オレンジ	ミルク おかし	鶏もも肉 わかめ 脱脂粉乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 おかし	アスパラ 人参 玉ねぎ ねぎ オレンジ
21	木	豚汁 小松菜のおひたし バナナ	ミルク クッキー	牛ロース 厚揚げ 牛乳 卵 脱脂粉乳	小麦粉 さつまいも 砂糖 マーガリン	大根 人参 こんにゃく ごぼう 長ネギ 小松菜 えのき バナナ
22	金	あじの香味揚げ キャベツサラダ みそ汁 いちご	ミルク おかし	アジ かまぼこ わかめ 油揚げ 脱脂粉乳	小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 白ごま おかし	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ いちご
23	土	キャベツバーグ ミネストローネ ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 おかし	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 牛乳 大豆水煮 焼豚	パン粉 じゃがいも 砂糖 油 白ごま おかし	玉ねぎ 人参 トマト 干しひじき ブロッコリー キャベツ バナナ
25	月	クリームシチュー ゴマサラダ バナナ	ミルク おかし	鶏もも肉 ハム 脱脂粉乳	じゃがいも 胡麻ドレッシング	玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり ホールコーン バナナ
26	火	白身魚の塩焼き たたきごぼう みそ汁 オレンジ	ミルク 蒸しパン	白身魚 卵 牛乳 脱脂粉乳	白ごま 砂糖 ホットケーキミックス	ごぼう 玉ねぎ しめじ かぼちゃ オレンジ
27	水	肉団子のトマトスープ 和風サラダ バナナ	ミルク おかし	鶏ひき肉 カニ風味かまぼこ 脱脂粉乳	じゃがいも 白ごま 砂糖 小麦粉 おかし	玉ねぎ 人参 トマト もやし きゅうり 干しひじき バナナ
28	木	肉じゃが みそ汁 バナナ	ミルク おかし	豚ロース 油揚げ 脱脂粉乳	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 糸こんにゃく ねぎ バナナ
29	金	麻婆豆腐 ポテトサラダ オレンジ	ミルク おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 ごま油 片栗粉 おかし	玉ねぎ 人参 たら えのき 干しいたけ きゅうり オレンジ
30	土	カレー じゃこともやしのサラダ バナナ	ミルク おかし	牛ロース ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 砂糖 油 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり バナナ

### ☆グリンピースは今が旬☆

グリンピースにはたんぱく質、ビタミンB群、C、そして多くの食物繊維が含まれています。これらは、免疫力を高め新陳代謝を円滑にし、風邪予防、便秘改善に役立ちます♪一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミン類が損失してしまっていますが、今の季節には、さやつきの新鮮な生の豆がおいしく食べられます\*  
豆ごはんや天ぷら、バター炒めなどいろいろな調理法で味わいましょう♪



### たんご さく 端午の節句

5月5日の端午の節句は男の子の健やかな成長を願う日で、こいのぼりや五月人形を飾って、柏餅やちまきを食べてお祝いをします。

#### こいのぼり 五月人形

よろいやかぶとは、男の子に強くたくましく育ってほしいという願いと、厄災から男の子を守ってほしいという願いから、飾るようになったと言われています。

また、コイは男らしい魚として喜ばれ、こいのぼりを立てて祝うとされています。

#### かしわもち ちまき

柏の葉は、新しい芽がでるまで古い葉を落とさないことから「家系が絶えない」、「復讐者が絶えない」など「子孫繁栄」に繋がる縁起物とされています。

また、餅団子をかやの葉で包んだちまきは「難を避ける」という縁起のよい意味があるため、食べられるようになったと言われています。



## 5月

1	金	親子遠足					
2	土	豚汁 ブロccoliのおかか和え バナナ	牛乳 おやつ	19	火	煮込みうどん ほうれん草の胡麻和え バナナ	ミルク <b>麩のラスク</b>
7	木	炒り鶏 かきたま汁 バナナ	ミルク <b>レモンケーキ</b>	20	水	レモンチキン みそ汁 アスパラのおかか和え オレンジ	ミルク おやつ
8	金	ミートローフ 切干サラダ みそ汁 オレンジ	ミルク おやつ	21	木	豚汁 小松菜のおひたし バナナ	ミルク <b>クッキー</b>
9	土	カレー じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 おやつ	22	金	あじの香味揚げ キャベツサラダ みそ汁 バナナ	ミルク おやつ
11	月	ポークビーンズ マカロニサラダ バナナ	ミルク おやつ	23	土	キャベツバーグ ミネストローネ ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 おやつ
12	火	ミートボール ブロccoliのごま酢和え みそ汁 バナナ	ミルク <b>りんごゼリー</b>	25	月	クリームシチュー ゴマサラダ バナナ	ミルク おやつ
13	水	白身魚のチーズ焼き たたききゅうり いちご	ミルク おやつ	26	火	白身魚の塩焼き たたきごぼう みそ汁 オレンジ	ミルク <b>蒸しパン</b>
14	木	<b>養生会</b> わかめごはん 鶏の唐揚げ 瓜メロン ブロッコリーのおかか和え 春野菜スープ	牛乳 おやつ	27	水	肉団子のトマトスープ 和風サラダ バナナ	ミルク おやつ
15	金	ちゃんこなべ 小松菜のミモザサラダ オレンジ	ミルク おやつ	28	木	肉じゃが みそ汁 バナナ	ミルク おやつ
16	土	豚の生姜焼き みそ汁 バナナ	牛乳 おやつ	29	金	麻婆豆腐 ポテトサラダ オレンジ	ミルク おやつ
18	月	鶏ときのこのカレー じゃこもやしのサラダ	ミルク おやつ	30	土	カレー じゃこもやしのサラダ バナナ	ミルク おやつ

## 5月

1	金	親子遠足					
2	土	豚汁 ブロccoliのおかか和え バナナ	牛乳 おやつ	19	火	煮込みうどん ほうれん草の胡麻和え バナナ	ミルク <b>麩のラスク</b>
7	木	炒り鶏 かきたま汁 バナナ	ミルク <b>レモンケーキ</b>	20	水	レモンチキン みそ汁 アスパラのおかか和え オレンジ	ミルク おやつ
8	金	ミートローフ 切干サラダ みそ汁 オレンジ	ミルク おやつ	21	木	豚汁 小松菜のおひたし バナナ	ミルク <b>クッキー</b>
9	土	カレー じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 おやつ	22	金	あじの香味揚げ キャベツサラダ みそ汁 バナナ	ミルク おやつ
11	月	ポークビーンズ マカロニサラダ バナナ	ミルク おやつ	23	土	キャベツバーグ ミネストローネ ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 おやつ
12	火	ミートボール ブロccoliのごま酢和え みそ汁 バナナ	ミルク <b>りんごゼリー</b>	25	月	クリームシチュー ゴマサラダ バナナ	ミルク おやつ
13	水	白身魚のチーズ焼き たたききゅうり いちご	ミルク おやつ	26	火	白身魚の塩焼き たたきごぼう みそ汁 オレンジ	ミルク <b>蒸しパン</b>
14	木	<b>養生会</b> わかめごはん 鶏の唐揚げ 瓜メロン ブロッコリーのおかか和え 春野菜スープ	牛乳 おやつ	27	水	肉団子のトマトスープ 和風サラダ バナナ	ミルク おやつ
15	金	ちゃんこなべ 小松菜のミモザサラダ オレンジ	ミルク おやつ	28	木	肉じゃが みそ汁 バナナ	ミルク おやつ
16	土	豚の生姜焼き みそ汁 バナナ	牛乳 おやつ	29	金	麻婆豆腐 ポテトサラダ オレンジ	ミルク おやつ
18	月	鶏ときのこのカレー じゃこもやしのサラダ	ミルク おやつ	30	土	カレー じゃこもやしのサラダ バナナ	ミルク おやつ