



1～2才児 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	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 りんご	牛乳 ミニサラダ塩	豚ロース わかめ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ミニサラダ塩	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき ねぎ りんご
2	土	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも ぼたぼた焼き	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー バナナ
7	木	キーマカレーライス キャベツとじゃこのサラダ バナナ	牛乳 いもきんとん	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 さつまいも	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト キャベツ きゅうり パナナ りんご
8	金	手作りふりかけごはん チキンカツ コロコロサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 ばかうけ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ ハム わかめ ヨーグルト 枝豆 牛乳	米 ごま ごま油 小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨドレ ばかうけ	人参 小松菜 きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ オレンジ
9	土	ごはん 野菜たっぷり焼き肉風 みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも ごま油 ぼたぼた焼き	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ パナナ
11	月	ごはん 肉団子のトマトスープ キャベツのごまネーズ和え オレンジ	牛乳 バームクーヘン	鶏ひき肉 ちくわ 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも ごま マヨドレ バームクーヘン	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ オレンジ
12	火	ごはん 白身魚の磯部揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁 バナナ	牛乳 シュガーサンド	カレー 青のり 牛乳	米 小麦粉 さつまいも 食パン マーガリン	ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ パナナ
13	水	ゆかりおにぎり 焼うどん わかめスープ ネーブル	牛乳 チーズ・ビスコ	豚ロース 青のり わかめ 絹豆腐 牛乳 チーズ	米 うどん ごま ビスコ	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ネーブル
14	木	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ メロン	牛乳 スコーン	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム マーガリン ヨーグルト きなこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨドレ ごま ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり メロン
15	金	バターロール クリームシチュー 和風サラダ オレンジ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 かに風味かまぼこ ひじき 牛乳	バターロール じゃがいも ごま 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり オレンジ
16	土	ごはん 厚揚げのみそ炒め 中華スープ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ロース 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ピーマン 干しシイタケ ねぎ パナナ



新年度が始まり1ヶ月が過ぎました。コロナウイルスの影響でなかなか思い通りにならない毎日ですが、早く今まで通りの生活が戻ることを願って、今できることをしていきましょう(´ω´)
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「サンドイッチ」をつくります(〇^)
完成が楽しみです☆

よくかんで食べよう！！

～よくかむとどうしてよいの？～

味覚の発達

うす味でもおいしく感じ、
食品素材の持ち味がわかります



歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します



ことばの発音をはっきりする



消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます



頭の働きをよくする

大脳の働きを助け、ストレス解消や
心の安定に役立ちます



◎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 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)
18	月	ごはん タンドリーチキン もやしナムル かきたま汁 オレンジ	牛乳 ヤクルト・アスパラ	鶏もも肉 卵 牛乳 ヤクルト	米 ごま油 ごま 片栗粉 アスパラ	しょうが にんにく もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ オレンジ
19	火	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ バナナ	牛乳 パウンドケーキ	豚ロース 大豆水煮 ハム 卵 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ バナナ
20	水	わかめおにぎり 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ メロン	牛乳 まがりせんべい	豚ロース ひじき ツナ 牛乳	米 中華そば ごま油 ごま マヨドレ まがりせんべい	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり メロン
21	木	ごはん 白身魚の香味揚げ ポテトサラダ レタススープ バナナ	牛乳 クッキー	白身魚 ハム 卵 わかめ 牛乳	米 小麦粉 ごま 砂糖 じゃがいも マヨドレ 油	しょうが ねぎ 人参 きゅうり レタス バナナ
22	金	ごはん 筑前煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 板こんにやく ハッピーターン	れんこん ごぼう たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ さやいんげん 干しシイタケ えのき オレンジ
23	土	野菜カレーライス じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン しょうが にんにく もやし きゅうり バナナ
25	月	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 さつまスティック	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 さつまいも 油	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ 大根 えのき ねぎ パナナ
26	火	バターロール ナポリタン 野菜スープ オレンジ	牛乳 ハーベストセサミ	豚ロース 牛乳	バターロール スパゲッティ 砂糖 ハーベストセサミ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン トマトピューレ えのき 小松菜 オレンジ
27	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き たたききゅうり みそ汁 パナナ	牛乳 りんごゼリー	カレー チーズ 油揚げ 牛乳 カルピス 粉寒天	米 砂糖 小麦粉 ごま ごま油	きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ パナナ リンゴジュース
28	木	養生会 枝豆とじゃこのごはん 豆腐の揚げ団子 キャベツのおかか和え みそ汁 メロン	牛乳 おにぎりせんべい	枝豆 しぼり豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉 さつまいも おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり しめじ メロン
29	金	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 みそ汁 オレンジ	牛乳 チョコイス	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 チョコイス	人参 干しシイタケ 大根 玉ねぎ さやいんげん ねぎ えのき オレンジ
30	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

本物の「だし」の味を

保育所では、みそ汁や和風スープなど煮干しや昆布、かつおを使って、「だし」をとっています。みそ汁やお吸い物など、和食には「だし」が欠かせません。かつお節や昆布などから「だし」をとるのは手間もかかり毎日は難しいかもしれませんが、例えば誕生日や行事の日などに素材から出汁をとって、本物の「だし」の味をこどもに体験させてみてはいかがでしょうか。「だし」の味を知るとは、味覚を育むためにも大切です。



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されています。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」、「後継者が絶えない」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されています。

