



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	鶏の照り焼き 切干サラダ みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ 牛乳	砂糖 ごま油 おかし	切干大根 きゅうり 人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ パナナ	
2	火	親子遠足					
6	土	厚揚げのみそ炒め みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 牛乳	砂糖 じゃがいも 片栗粉 おかし	人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ 干しいたけ パナナ	
8	月	鶏ときのこのカレー じゃこもやしのサラダ りんご	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	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 りんご	
9	火	肉うどん かぼちゃのオープン焼き パナナ	牛乳 りんごゼリー	牛ロース 牛乳 カルピス	うどん 砂糖 パン粉 粉寒天	人参 玉ねぎ えのき ねぎ かぼちゃ パナナ りんごジュース	
10	水	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	カレイ とろけるチーズ カニ風味かまぼこ ひじき 牛乳	小麦粉 白ごま 砂糖 おかし	人参 もやし きゅうり たまねぎ かぼちゃ ねぎ オレンジ	
11	木	誕生会 鮭ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ うりメロン	牛乳 おかし	鮭フレーク 鶏もも肉 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 油 白ごま おかし	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ うりメロン	
12	金	麻婆豆腐 ポテトサラダ パナナ	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	砂糖 ごま油 じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 にら えのき 干しいたけ きゅうり パナナ	
13	土	野菜炒め みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	ごま油 おかし	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ パナナ	
15	月	ポークビーンズ 春雨サラダ パナナ	牛乳 ヤクルト・おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳 ヤクルト	じゃがいも 砂糖 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 パナナ	
16	火	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え オレンジ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 白菜 大根 長ネギ 小松菜 オレンジ	
17	水	アジの香味揚げ キャベツサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	アジ かまぼこ わかめ 牛乳	小麦粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも ごま油 おかし	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ 玉ねぎ パナナ	



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所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(^o^)
上手に盛り付けできるかな？完成が楽しみです☆



冬のイメージのあるかぼちゃですが、実は旬は今の季節なんですよ(^o^)

おいしい野菜 **かぼちゃ** 旬 5月~9月

○栄養

カロテンを豊富に含み、ビタミンB1、B2、Cに富んでいます。

○目利き・保存

ずっしりと重く、切り口の色が濃いものを選ぶのがポイント。
古くなると種が沈んでくるので、種がきれいにそろっているものを選びましょう。
保存する場合は、種、わたを取り除くと長持ちします。

○調理のヒント

甘味があって、ほくほくした西洋かぼちゃは、料理だけでなくお菓子にも。
水分が多く、ねっとりとした日本かぼちゃは、薄味の煮物などに。

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	かや体温になる (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	木	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ オレンジ	牛乳 スコーン	豚ロース ベーコン きなこ ヨーグルト 牛乳	砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	キャベツ 人参 ピーマン ねぎ 玉ねぎ えのき オレンジ
19	金	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	糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき ねぎ バナナ
20	土	ポークカレー じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 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
22	月	焼きうどん わかめスープ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 絹豆腐 わかめ 牛乳	うどん ごま おかし	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ バナナ
23	火	おでん ほうれん草のおひたし オレンジ	牛乳 ふのラスク	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 きなこ 牛乳	板こんにゃく じゃがいも ふ マーガリン グラニュー糖	大根 人参 ほうれん草 えのき オレンジ
24	水	鮭の塩焼き キャベツのごまネーズ和え みそ汁 うりメロン	牛乳 おかし	鮭 ちくわ 牛乳	ごま おかし	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ えのき うりメロン
25	木	焼肉 中華スープ バナナ	牛乳 さつまスティック	牛ロース ベーコン 牛乳	砂糖 ごま油 春雨 さつまいも 油	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 もやし ねぎ バナナ
26	金	鶏のケチャップ焼き 磯辺ポテト みそ汁 オレンジ	牛乳 チーズ・おかし	鶏もも肉 青のり チーズ 牛乳	じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ねぎ オレンジ
27	土	具だくさん汁 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 おかし	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー バナナ
29	月	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 ひじき ツナ 牛乳	小麦粉 ごま油 ごま じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり バナナ
30	火	ビーフシチュー ごまサラダ オレンジ	牛乳 パウンドケーキ	牛ロース ハム 卵 生クリーム 牛乳	胡麻ドレッシング マーガリン 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ きゅうり コーン オレンジ
31	水	白身魚のゆかりあげ キャベツのおかか和え みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	カレイ 牛乳	小麦粉 油 おかし	キャベツ 人参 きゅうり ねぎ 玉ねぎ もやし バナナ

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、かつおを使って出汁(だし)をとっています。みそ汁やお吸い物など、和食には出汁が欠かせません。かつお節や昆布などから出汁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、こどもに体験させてみてはいかがでしょうか。
 本物の出汁の味を知ることは、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ってほしいという願いで、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」、「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言われています。

