



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	火			親子遠足		
2	水	すきやき風煮 みそ汁 りんご	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき ねぎ りんご
7	月	ミートローフ ポテトサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 おかし	豚ひき肉 干しひじき 卵 ハム 牛乳	パン粉 じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり もやし 小松菜 オレンジ
8	火	鶏ときのこのカレー じゃこともやしのサラダ りんご	牛乳 クッキー	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 砂糖 小麦粉 油	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり りんご
9	水	白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	カレー とろけるチーズ かまぼこ 牛乳	小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 おかし	キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ ねぎ バナナ
10	木	誕生会 鮭ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 うりメロン	牛乳 おかし	鮭フレーク 鶏もも肉 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 油 ごま 砂糖 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
11	金	麻婆豆腐 中華スープ オレンジ	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳	砂糖 片栗粉 じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 いら えのき ねぎ 干しいたけ オレンジ
12	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	さつまいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ バナナ
14	月	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 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき バナナ
15	火	煮込みうどん ほうれん草のごま和え オレンジ	牛乳 りんごゼリー	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ カルピス 牛乳	うどん ごま 砂糖 粉寒天	えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 オレンジ りんごジュース
16	水	アジの香味揚げ 切干サラダ みそ汁 バナナ	牛乳 チーズ・おかし	アジ カニ風味かまぼこ チーズ 牛乳	小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも おかし	切干大根 人参 きゅうり ねぎ 玉ねぎ バナナ
17	木	肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ オレンジ	牛乳 パウンドケーキ	鶏ひき肉 ひじき ツナ 卵 牛乳	じゃがいも 小麦粉 ごま油 ごま マヨドレ マーガリン ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり オレンジ



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み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「サンドイッチ」をつくります(^o^)
完成が楽しみです☆

よくかんでたべよう！！

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



ことばの発音がはっきりする



歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します



消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます



頭の動きをよくする

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



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	金	鶏の照り焼き キャベツのおかか和え みそ汁 うりメロン	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	砂糖 おかし	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ しめじ うりメロン
19	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
21	月	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	牛乳 ヤクルト・おかし	豚ロース ベーコン 牛乳 ヤクルト	砂糖 おかし	キャベツ 人参 ピーマン えのき ねぎ バナナ
22	火	おでん 小松菜のおひたし オレンジ	牛乳 マカロニきなこ	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 きなこ 牛乳	こんにゃく じゃがいも 砂糖 マカロニ	大根 人参 小松菜 えのき オレンジ
23	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 マヨドレ おかし	キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ うりメロン
24	木	和風ハンバーグ 磯辺ポテト みそ汁 バナナ	牛乳 シュガーサンド	牛ひき肉 豚ひき肉 絞豆腐 干しひじき 青のり 牛乳	片栗粉 砂糖 じゃがいも 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 大根 ねぎ バナナ
25	金	レモンチキン 和風サラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 おかし	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ 干しひじき 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 ごま おかし	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ えのき 白菜 オレンジ
26	土	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 糸こんにゃく 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ねぎ バナナ
28	月	ビーフシチュー コールスローサラダ オレンジ	牛乳 スコーン	牛ロース 生クリーム ハム ヨーグルト きなこ 牛乳	マヨドレ 砂糖 マーガリン ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり コーン オレンジ
29	火	焼きうどん わかめスープ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース わかめ 絹豆腐 青のり 牛乳	うどん ごま おかし	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ バナナ
30	水	白身魚のゆかり揚げ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	カレイ 牛乳	小麦粉 油 おかし	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ オレンジ
31	木	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え バナナ	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 大根 白菜 長ネギ 小松菜 人参 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、本物の出汁の味をこどもに体験させてみてはいかがでしょうか。

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

