



# 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)
7 火	ポークカレー コールスローサラダ りんご	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース ハム 牛乳	じゃがいも マヨドレ おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 りんご
8 水	白身魚のゆかり天ぷら キャベツのおかか和え みそ汁 オレンジ	牛乳 きなこだんご	カレー 絹豆腐 きなこ 牛乳	小麦粉 油 白玉粉 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ オレンジ
9 木	野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ バナナ	牛乳 雪の宿	豚ロース ツナ ひじき 牛乳	中華そば ごま油 ごま マヨドレ 雪の宿	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり バナナ
10 金	炒り鶏 みそ汁 オレンジ	牛乳 おにぎり	鶏もも肉 牛乳	じゃがいも 板こんにやく 米	ごぼう 干しいたけ ごぼう 人参 さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 オレンジ
11 土	豚汁 ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 ぼたぼたやき	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも こんにやく ごま 砂糖 ぼたぼたやき	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー バナナ
13 月	鶏肉の甘酢炒め もやしスープ メロン	牛乳 バームクーヘン	鶏もも肉 牛乳	砂糖 片栗粉 バームクーヘン	しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ もやし ねぎ メロン
14 火	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 クッキー	鶏ひき肉 ちくわ 牛乳	小麦粉 じゃがいも マヨドレ ごま 砂糖 油	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ オレンジ
15 水	アジの香味揚げ 切干サラダ みそ汁 バナナ	牛乳 チーズ・ビスコ	アジ カニ風味かまぼこ わかめ 牛乳 チーズ	小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 ビスコ	しょうが ねぎ 切干大根 きゅうり 人参 しめじ 玉ねぎ バナナ
16 木	おでん 小松菜のおひたし バナナ	牛乳 マリー	牛ロース 厚揚げ うずら卵 揚げ半 牛乳	板こんにやく じゃがいも 砂糖 マリー	大根 人参 小松菜 えのき バナナ
17 金	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ オレンジ	牛乳 パウンドケーキ	豚ロース ベーコン 卵 牛乳	砂糖 マーガリン ホットケーキミックス	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
18 土	すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼたやき	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにやく じゃがいも 砂糖 ぼたぼた焼き	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ しめじ ねぎ バナナ



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みると保育所での生活に徐々に慣れてきたのかな?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(〇)  
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



### 消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます



### 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します



### 頭の動きをよくする

大脳の動きを助け、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。  
 ◎今月のあおぐみクッキングは16日(木)に「サンドイッチ」を作ります。

2019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	月	鶏の照り焼き 磯辺ポテト みそ汁 アメリカンチェリー	牛乳 きなこ揚げパン	鶏もも肉 青のり きなこ 牛乳	砂糖 じゃがいも 白パン 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 大根 えのき ねぎ アメリカンチェリー
21	火	ミートソーススパゲティ ほうれん草と豆腐のスープ バナナ	牛乳 ハッピーターン	牛ひき肉 豚ひき肉 絹豆腐 牛乳	スパゲティ 小麦粉 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ほうれん草 もやし パナナ
22	水	鮭のマヨ味噌焼き 和風サラダ 卵スープ メロン	牛乳 りんごゼリー	鮭 カニ風味かまぼこ ひじき 卵 牛乳 カルピス	マヨドレ ごま 砂糖 粉寒天	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり えのき ねぎ 干しいたけ メロン りんごジュース
23	木	肉じゃが みそ汁 オレンジ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 牛乳	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ばかうけ	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ ねぎ オレンジ
24	金	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 ムーンライト	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	砂糖 片栗粉 ムーンライト	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース かぼちゃ ねぎ パナナ
25	土	鶏ときのこのカレー じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 ぼたぼたやき	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 砂糖 ぼたぼた焼き	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ
27	月	麻婆豆腐 ポテトサラダ オレンジ	牛乳 ヤクルト・アスパラ	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳 ヤクルト	砂糖 ごま油 片栗粉 マヨドレ じゃがいも アスパラ	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ きゅうり オレンジ
28	火	衛生会 枝豆とじゃこのごはん 鶏のごま揚げ ブロッコリーのおかか和え 春野菜のスープ メロン	牛乳 いもけんぴ	枝豆 ちりめんじゃこ 鶏もも肉 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 ごま 油 いもけんぴ	しょうが ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ねぎ メロン
29	水	白身魚の西京焼き キャベツサラダ かき玉汁 オレンジ	牛乳 マカロニきなこ	カレイ かまぼこ 卵 きなこ 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 マカロニ	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ オレンジ
30	木	ポークビーンズ 春雨サラダ バナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	じゃがいも 砂糖 春雨 ごま ぱりんこ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ パナナ
31	金	お好み焼き わかめスープ アメリカンチェリー	牛乳 ハーベストセサミ	豚ロース 絹豆腐 わかめ 青のり 牛乳	絹豆腐 お好み焼き粉 ごま ハーベストセサミ	キャベツ もやし 人参 ねぎ 玉ねぎ アメリカンチェリー

## 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てほしいという願い、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。