



# 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<br>(主にたんぱく質、カルシウム)       | 力や体温になる<br>(主に炭水化物、脂質)             | 体の調子を整える<br>(主にビタミン、ミネラル)            |
|----|---|--------------------------------------|---------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1  | 金 | ごはん 洋風肉じゃが<br>みそ汁 りんご                | 牛乳<br>雪の宿     | 豚ロース わかめ<br>牛乳                     | 米 じゃがいも 砂糖<br>雪の宿                  | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>えのき ねぎ りんご          |
| 2  | 土 | ごはん 具だくさん汁<br>ブロッコリーのおかか和え バナナ       | 牛乳<br>ぼたぼた焼き  | 豚ロース 厚揚げ<br>牛乳                     | 米 さつまいも<br>ぼたぼた焼き                  | 大根 人参 白菜 もやし<br>長ネギ ブロッコリー バナナ       |
| 7  | 木 | キーマカレーライス<br>キャベツとじゃこのサラダ バナナ        | 牛乳<br>いもきんとん  | 豚ひき肉 ちりめんじゃこ<br>牛乳                 | 米 砂糖 ごま油<br>さつまいも                  | 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト<br>キャベツ きゅうり バナナ りんご |
| 8  | 金 | 手作りふりかけごはん チキンカツ<br>コロコロサラダ みそ汁 オレンジ | 牛乳<br>ばかうけ    | 鶏もも肉 ちりめんじゃこ ハム<br>わかめ ヨーグルト 枝豆 牛乳 | 米 ごま ごま油 小麦粉<br>パン粉 じゃがいも マヨレ ばかうけ | 人参 小松菜 きゅうり<br>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<br>みそ汁 バナナ            | 牛乳<br>ぼたぼた焼き  | 豚ロース<br>牛乳                         | 米 じゃがいも ごま油<br>ぼたぼた焼き              | もやし 人参 玉ねぎ キャベツ<br>しめじ ねぎ バナナ        |
| 11 | 月 | ごはん 肉団子のトマトスープ<br>キャベツのごまネーズ和え オレンジ  | 牛乳<br>バームクーヘン | 鶏ひき肉 ちくわ<br>牛乳                     | 米 小麦粉 じゃがいも<br>ごま マヨレ バームクーヘン      | 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ<br>オレンジ              |
| 12 | 火 | ごはん 白身魚の磯部揚げ<br>ほうれん草のごま和え みそ汁 バナナ   | 牛乳<br>シュガーサンド | カレー 青のり<br>牛乳                      | 米 小麦粉 さつまいも<br>食パン マーガリン           | ほうれん草 人参 玉ねぎ<br>ねぎ バナナ               |
| 13 | 水 | ゆかりおにぎり 焼うどん<br>わかめスープ ネーブル          | 牛乳<br>チーズ・ビスコ | 豚ロース 青のり<br>わかめ 絹豆腐 牛乳 チーズ         | 米 うどん ごま<br>ビスコ                    | キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし<br>ねぎ ネーブル           |
| 14 | 木 | ごはん 麻婆豆腐<br>ごぼうサラダ メロン               | 牛乳<br>スコーン    | 木綿豆腐 豚ひき肉 ハム<br>マーガリン ヨーグルト きなこ 牛乳 | 米 砂糖 ごま油 片栗粉<br>マヨレ ごま ホットケーキミックス  | 玉ねぎ 人参 にら えのき<br>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<br>和風サラダ アメリカンチェリー   | 牛乳<br>ぱりんこ    | 鶏もも肉 かに風味かまぼこ<br>ひじき 牛乳            | バターロール じゃがいも<br>ごま 砂糖 ぱりんこ         | 玉ねぎ 人参 かぼちゃ<br>もやし きゅうり アメリカンチェリー    |
| 16 | 土 | ごはん 厚揚げのみそ炒め<br>中華スープ バナナ            | 牛乳<br>ぼたぼた焼き  | 厚揚げ 豚ロース<br>牛乳                     | 米 砂糖 じゃがいも<br>ぼたぼた焼き               | 人参 玉ねぎ ピーマン 干しシタケ<br>ねぎ バナナ          |



## 給食だより

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(´O´)  
完成が楽しみです☆

## よくかんでたべよう！！

～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



### 頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレス解消や  
心の安定に役立ちます





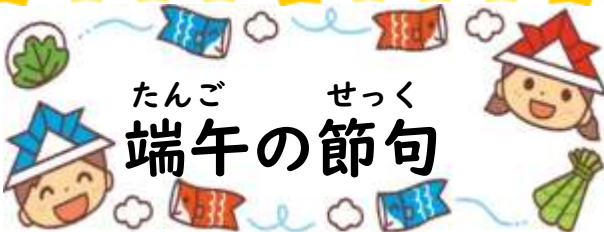
◎青文字は手作りおやつです。  
 ◎おかしの種類を記載しています。  
 おかしは変更になる場合があります。  
 ◎今月のあおぐみクッキングは12日(火)に「サンドイッチ」を作ります。  
 ※状況によっては変更の場合もあります。

2020年 5月

| 日  | 曜 | 献立名  | おやつ             | 血や肉や骨をつくる<br>(主にたんぱく質、カルシウム) | 力や体温になる<br>(主に炭水化物、脂質)               | 体の調子を整える<br>(主にビタミン、ミネラル)                         |
|----|---|--|-----------------|------------------------------|--------------------------------------|---|
| 18 | 月 | ごはん タンドリーチキン<br>もやしナムル かきたま汁 オレンジ            | 牛乳<br>ヤクルト・アスパラ | 鶏もも肉 卵<br>牛乳 ヤクルト            | 米 ごま油 ごま<br>片栗粉 アスパラ                 | しょうが にんにく もやし 人参<br>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<br>春雨サラダ バナナ                     | 牛乳<br>パウンドケーキ   | 豚ロース 大豆水煮<br>ハム 卵 牛乳         | 米 じゃがいも 砂糖 春雨<br>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<br>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<br>ひじきとツナのサラダ メロン             | 牛乳<br>まがりせんべい   | 豚ロース ひじき<br>ツナ 牛乳            | 米 中華そば ごま油<br>ごま マヨレ まがりせんべい         | 人参 玉ねぎ キャベツ もやし<br>ねぎ きゅうり メロン                    |
| 21 | 木 | ごはん アジの香味揚げ<br>ポテトサラダ レタススープ バナナ             | 牛乳<br>クッキー      | アジ ハム 卵<br>わかめ 牛乳            | 米 小麦粉 ごま 砂糖<br>じゃがいも マヨレ 油           | しょうが ねぎ 人参 きゅうり<br>レタス バナナ                        |
| 22 | 金 | ごはん 筑前煮<br>みそ汁 オレンジ                          | 牛乳<br>いもけんぴ     | 鶏もも肉 絹豆腐<br>牛乳               | 米 板こんにやく<br>いもけんぴ                    | れんこん ごぼう たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ<br>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<br>じゃこもやしのサラダ バナナ                   | 牛乳<br>ぼたぼた焼き    | 豚ロース ちりめんじゃこ<br>牛乳           | 米 じゃがいも<br>砂糖 ぼたぼた焼き                 | 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン<br>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<br>みそ汁 バナナ                        | 牛乳<br>さつまスティック  | 牛ロース 焼き豆腐<br>牛乳              | 米 糸こんにやく 砂糖<br>さつまいも 油               | 白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ<br>大根 えのき ねぎ バナナ                    |
| 26 | 火 | バターロール ナポリタン<br>野菜スープ オレンジ                   | 牛乳<br>ハーベストセサミ  | 豚ロース<br>牛乳                   | バターロール スパゲッティ<br>砂糖 ハーベストセサミ         | 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン<br>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<br>たたききゅうり みそ汁 バナナ             | 牛乳<br>りんごゼリー    | カレイ チーズ 油揚げ<br>牛乳 カルピス 粉寒天   | 米 砂糖 小麦粉 ごま<br>ごま油                   | きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>ねぎ バナナ リンゴジュース                |
| 28 | 木 | 誕生会 枝豆とじゃこのごはん 豆腐の揚げ団子<br>キャベツのおかか和え みそ汁 メロン | 牛乳<br>おにぎりせんべい  | 枝豆 しぼり豆腐 ちりめんじゃこ<br>豚ひき肉 牛乳  | 米 片栗粉 さつまいも<br>おにぎりせんべい              | 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ<br>きゅうり しめじ メロン                    |
| 29 | 金 | ごはん 鶏と厚揚げの煮物<br>みそ汁 オレンジ                     | 牛乳<br>チョコイス     | 鶏もも肉 厚揚げ<br>牛乳               | 米 板こんにやく 砂糖<br>チョコイス                 | 人参 干しシイタケ 大根 玉ねぎ<br>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<br>みそ汁 バナナ                      | 牛乳<br>ぼたぼた焼き    | 豚ロース<br>牛乳                   | 米 砂糖<br>ぼたぼた焼き                       | 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが<br>しめじ ねぎ 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、「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。



### たんご せっく 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て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。



