



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)	
2	月	レモンチキン キャベツのおかか和え みそ汁 りんご	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 おかし	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ かぼちゃ ねぎ りんご	
6	金	 親子遠足 					
7	土	厚揚げのみそ炒め 中華スープ バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 牛乳	砂糖 油 じゃがいも おかし	人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ 干しいたけ バナナ	
9	月	鶏ときのこのカレー じゃこもやしのサラダ バナナ	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 油 おかし	しめじ エリンギ 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり バナナ	
10	火	煮込みうどん ほうれん草の胡麻和え バナナ	牛乳 りんごゼリー	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	うどん ごま 砂糖	えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 りんごジュース バナナ	
11	水	白身魚のチーズ焼き 切干サラダ 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 牛乳	小麦粉 砂糖 ごま油 おかし	切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ オレンジ	
12	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 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 発芽玄米 ごま 小麦粉 片栗粉 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	
13	金	肉団子のトマトスープ 和風サラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 カニ風味かまぼこ 干しひじき 牛乳	小麦粉 じゃがいも ごま 砂糖 おかし	玉ねぎ にんじん トマト もやし きゅうり バナナ	
14	土	野菜炒め みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	ごま油 さつまいも おかし	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ バナナ	
16	月	レバーバーグ かぼちゃのオープン焼き ミネストローネ オレンジ	牛乳 おかし	豚ひき肉 豚レバー 卵 牛乳 パン粉 大豆水煮 焼豚	じゃがいも オリーブオイル おかし	玉ねぎ かぼちゃ 人参 トマト オレンジ	
17	火	豚汁 小松菜のおひたし バナナ	牛乳 パウンドケーキ	豚ロース 厚揚げ 卵 牛乳	さつまいも こんにゃく マーガリン ホットケーキミックス 砂糖	大根 人参 ごぼう 長ネギ 小松菜 えのき バナナ	
18	水	アジの香味あげ キャベツサラダ みそ汁 いちご	牛乳 おかし	アジ かまぼこ わかめ 牛乳	小麦粉 砂糖 油 ごま じゃがいも おかし	キャベツ きゅうり ねぎ 人参 玉ねぎ いちご	



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「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☆

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



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	カや体温になる (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)
19	木	麻婆豆腐 中華風コーンスープ バナナ	牛乳 ふのラスク	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 きなこ 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 マーガリン 麩	玉ねぎ にんじん いら えのき きくらげ 干しいたけ クリームコーン ねぎ バナナ
20	金	ちゃんこなべ もやしサラダ オレンジ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 牛乳	ごま 小麦粉 砂糖 油 おかし	白菜 大根 人参 長ネギ もやし れんこん きゅうり オレンジ
21	土	鶏の照り焼き ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	砂糖 おかし	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 えのき 大根 ねぎ バナナ
23	月	野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ バナナ	牛乳 さつまスティック	豚ロース 干しひじき ツナ 牛乳	ごま油 ごま 砂糖 さつまいも 油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり バナナ
24	火	ビーフシチュー ごまサラダ オレンジ	牛乳 おかし	牛ロース ハム 生クリーム チーズ 牛乳	油 胡麻ドレッシング おかし	玉ねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり オレンジ
25	水	鮭の塩焼き 磯部ポテト みそ汁 バナナ	牛乳 クッキー	鮭 牛乳	じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	人参 ほうれん草 玉ねぎ えのき バナナ
26	木	具だくさん汁 ブロッコリーのしらす和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 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
27	金	ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	じゃがいも 春雨 砂糖 ごま 油 おかし	玉ねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ
28	土	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 じゃがいも 砂糖 おかし	白菜 玉ねぎ にんじん 長ネギ えのき 小松菜 バナナ
30	月	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース ベーコン 牛乳	砂糖 油 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
31	火	おでん ほうれん草のおひたし バナナ	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	じゃがいも 板こんにゃく マカロニ 砂糖	大根 人参 ほうれん草 えのき バナナ

おいしい野菜 スナップエンドウ

さやえんどうのシャキシャキ感とグリンピースの豆の甘みをいっしょに味わえるのがスナップエンドウ。アメリカでつくられた新しい品種で、豆が熟してもさやが固くならずやわらかいので、さやごとそのまま食べることができるのが特徴です。別名スナップピース、スナックエンドウとも呼ばれています。

○栄養

β-カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなど、栄養のバランスもよい野菜。さやごと食べることで、食物繊維もしっかりとることができます。

○目利き

さやがふっくらとハリがあるものを選びましょう。さやのハリは実が詰まっている証拠。実がしっかりと詰まっているほうが、豆の甘みが楽しめます。



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」、「復讐者が絶えない」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。