



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	水	鶏ときのこのカレー じゃこもやしのサラダ バナナ	ミルク おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	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 バナナ
2	木	ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	ミルク おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 春雨 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ りんご
3	金	ぶりの照り焼き キャベツのごまネーズ和え みそ汁 バナナ	ミルク 魅のラスク	ぶり ちくわ わかめ きなこ 脱脂粉乳	砂糖 ごま マヨドレ 麩 マーガリン グラニュー糖	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ バナナ
4	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 おかし	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ バナナ
6	月	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え オレンジ	ミルク おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳	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
7	火	誕生会 ちらし寿司 メンタイのフライ れんこんチップス みそ汁 いちご	牛乳 おかし	鮭フレーク 卵 メンタイ 牛乳	米 砂糖 ごま 上新粉 ふ パン粉 油 オリーブオイル おかし	きゅうり 人参 れんこん えのき 菜の花 いちご
8	水	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	ミルク チーズ・おかし	豚ロース ベーコン チーズ 脱脂粉乳	砂糖 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
9	木	具だくさん汁 ブロッコリーのしらす和え りんご	ミルク クッキー	豚ロース ちりめんじゃこ 厚揚げ 脱脂粉乳	さつまいも 小麦粉 砂糖 油	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー りんご
10	金	焼きうどん わかめスープ バナナ	ミルク おかし	豚ロース わかめ 絹豆腐 脱脂粉乳	うどん ごま おかし	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし バナナ
11	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 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
13	月	鶏のケチャップ焼き 磯辺ポテト 野菜スープ バナナ	ミルク ヤクルト・おかし	鶏もも肉 あおのり ヤクルト 脱脂粉乳	じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 もやし 白菜 バナナ
14	火	れんこんのふわふわボール キャベツのおかか和え みそ汁 オレンジ	ミルク おかし	鶏ひき肉 脱脂粉乳	片栗粉 油 おかし	れんこん キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ オレンジ
15	水	白身魚のチーズ焼き 切干サラダ みそ汁 りんご	ミルク おかし	カレー とろけるチーズ カニ風味かまぼこ 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ごま油 マヨドレ おかし	切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ りんご



ぽかぽかと日差しが暖かく感じられる季節になりました。
早いもので今年度も最後の月になりました。給食を通して子どもと
ふれあい、子どもの成長を感じることができました。
給食が子どもの楽しみの1つになるように、また多くの
食べ物を通じて子どもが少しでも食に興味を持つことが
できたらいいなと思います。

ひしもち

「健やかに育てほしい」という思いが込められています。

- 紅・・・桃の花の色を表し、魔よけとされていて、くちなしの実で色づけがされています。
- 白・・・雪の白として、洗浄の意味を表しています。ひしの実を入れ長寿を願っています。
- 緑・・・新芽の色を表し、健康を意味しています。厄除けの力があるとされています。



ひなあられ

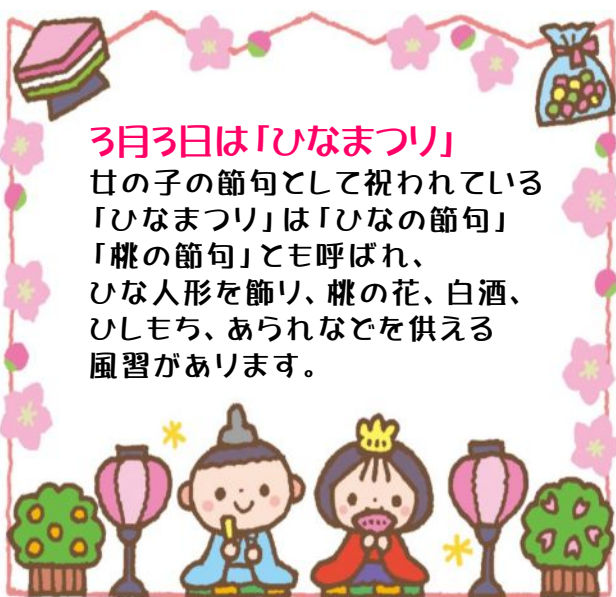
お米を蒸して乾燥させたものを煎って膨らませ、食用の

色粉などの色をつけたものです。主に、桃色、緑色、黄色、白色の4色で、それぞれ四季をあらわしてといわれ1年を通じて健康でいられますように、という願いが込められています。



3月3日は「ひなまつり」

女の子の節句として祝われている「ひなまつり」は「ひなの節句」「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習があります。



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)
16	木	すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	ミルク レモンケーキ	牛ロース 焼き豆腐 卵 牛乳 脱脂粉乳	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	白菜 玉ねぎ 人参 白ネギ えのき ねぎ バナナ
17	金	ミートローフ ポテトサラダ みそ汁 りんご	ミルク フルーツポンチ	豚ひき肉 ひじき 卵 牛乳 ハム 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 じゃがいも マヨドレ	人参 玉ねぎ しいたけ きゅうり しめじ ねぎ りんご みかん缶 バイン缶 黄桃缶 バナナ
18	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	砂糖 油 さつまいも おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ バナナ
21	火	鶏の照り焼き 和風サラダ みそ汁 バナナ	ミルク スコーン	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ ひじき ヨーグルト きなこ 脱脂粉乳	砂糖 ごま マーガリン ホットケーキミックス	人参 もやし きゅうり 大根 ねぎ バナナ
22	水	さばの塩焼き キャベツのごま酢和え みそ汁 オレンジ	ミルク おかし	さば 脱脂粉乳	ごま 砂糖 おかし	キャベツ 人参 きゅうり 白菜 玉ねぎ えのき オレンジ
23	木	肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ バナナ	ミルク さつまスティック	鶏ひき肉 ひじき ツナ 脱脂粉乳	じゃがいも ごま油 ごま 小麦粉 マヨドレ 油 さつまいも 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり バナナ
24	金	煮込みうどん ほうれん草のごまあえ りんご	ミルク おかし	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 脱脂粉乳	うどん ごま 砂糖 おかし	えのき 玉ねぎ ねぎ 人参 ほうれん草 りんご
25	土	豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも こんにゃく おかし	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー バナナ
27	月	焼肉 中華スープ バナナ	ミルク おかし	牛ロース ベーコン 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 春雨 おかし	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン もやし ねぎ バナナ
28	火	麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	ミルク おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 片栗粉 ごま マヨドレ おかし	玉ねぎ 人参 なら えのき ごぼう きゅうり オレンジ
29	水	ビーフシチュー じゃこともやしのサラダ バナナ	ミルク おかし	牛ロース ちりめんじゃこ 生クリーム 脱脂粉乳	砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ もやし きゅうり バナナ
30	木	洋風肉じゃが みそ汁 りんご	ミルク おかし	豚ロース わかめ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ごぼう りんご
31	金	おでん 小松菜のおひたし バナナ	ミルク おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 脱脂粉乳	板こんにゃく じゃがいも おかし	大根 人参 小松菜 えのき バナナ

おいしい野菜 キャベツ

旬 12月～2月:冬キャベツ
3月～4月:春キャベツ

○栄養

ビタミンCが豊富で、外葉にはカロテンも多く含まれています。
胃腸の働きを助けるといわれるビタミンUも含まれています。

○目利き・保存

外葉の緑が濃く、みずみずしいものを選びましょう。
新聞紙などで包み、冷暗所で保存します。

○調理のヒント

春キャベツは生で食べてもおいしいので、せん切りにして水にさらしてパリッとさせてサラダに。
冬のキャベツは煮込みに向きます。

あめぐみ クッキング

2月9日にあめぐみさんが「鶏ときのこのカレー」を作りました。

包丁で野菜を切る作業からスタート！お友達同士で「猫の手！」と声をかけ合いながら野菜を切りました。

野菜と鶏肉を炒めてお水を入れて煮込んで、カレーを入れると部屋の中がカレーのにおいでいっぱい！

「おいしいね！」と言いながらみんなでおいしく食べました♪

もうすぐ1年生☆おうちでもいろいろなお手伝いに挑戦してほしいと思います(*^-^*)

