



# 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 金	れんこんボール ひじきツナのサラダ 菜の花と豆腐のスープ りんご	ミルク ひなあられ	鶏ひき肉 ツナ 絹豆腐 ひじき 脱脂粉乳	片栗粉 油 ごま油 ごま マヨドレ ひなあられ	れんこん 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき 菜の花 りんご
2 土	おでん ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	板こんにやく じゃがいも ごま 砂糖 ぼたぼた焼き	大根 人参 ブロッコリー バナナ
4 月	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ オレンジ	ミルク おにぎり	豚ロース ベーコン 脱脂粉乳	砂糖 米	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
5 火	誕生会 ちらし寿司 白身魚のゆかり天ぷら キャベツのおかか和え みそ汁 いちご	牛乳 ハッピーターン	鮭フレーク カレイ 牛乳	米 砂糖 ごま 小麦粉 油 ハッピーターン	コーン きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ いちご
6 水	豆腐のつくね焼き コールスローサラダ みそ汁 バナナ	ミルク 雪の宿	鶏ひき肉 絞豆腐 ハム 脱脂粉乳	片栗粉 砂糖 マヨドレ さつまいも 雪の宿	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ 人参 きゅうり ねぎ バナナ
7 木	筑前煮 みそ汁 りんご	ミルク ひとくちドーナツ	鶏もも肉 絹豆腐 脱脂粉乳	板こんにやく 小麦粉 砂糖 粉糖 油	れんこん ごぼう 筍 人参 えのき ねぎ さやいんげん 干し椎茸 もやし 玉ねぎ りんご
8 金	クリームシチュー じゃこともやしのサラダ でこぼん	ミルク ばかうけ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 クリームシチューの素 ばかうけ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり でこぼん
9 土	野菜炒め みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	ごま油 ぼたぼた焼き	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ バナナ
11 月	鶏肉と厚揚げの煮物 みそ汁 バナナ	ミルク 芋きんとん	鶏もも肉 厚揚げ 脱脂粉乳	板こんにやく 砂糖 さつまいも	人参 干しいたけ さやいんげん 大根 玉ねぎ ねぎ えのき バナナ りんご
12 火	ぶりの照り焼き キャベツのごまネーズ和え 野菜スープ りんご	ミルク きなこ揚げパン	ぶり ちくわ きなこ 脱脂粉乳	砂糖 ごま マヨドレ 油 白パン	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 りんご
13 水	麻婆豆腐 ポテトサラダ でこぼん	ミルク ヤクルト・アスパラ	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム ヤクルト 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも マヨドレ アスパラ	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ きゅうり でこぼん
14 木	あんかけうどん ほうれん草のごま和え りんご	ミルク ホットケーキ	鶏もも肉 油揚げ わかめ 豆乳 脱脂粉乳	うどん 片栗粉 砂糖 ごま ホットケーキミックス 油	人参 しめじ えのき しいたけ 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 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  
できたらいいと思います。

今月は、あお組さんの好きなメニューをたくさん詰め込んだ  
献立になっています😊



## 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。



## ひしもち

「健やかに育ってほしい」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。



◎青文字は手作りおやつです。  
 ※今月は、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。

2019年 3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)	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)
15	金	ポークビーンズ 春雨サラダ バナナ	ミルク バームクーヘン	豚ロース 大豆水煮 ハム 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 春雨 ごま バームクーヘン	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ バナナ
16	土	厚揚げのみそ炒め 中華スープ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ロース 牛乳	砂糖 じゃがいも 片栗粉 ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ ねぎ バナナ
18	月	ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 でこぼん	ミルク ココアケーキ	豚ひき肉 干しひじき 牛乳 卵 豆乳 脱脂粉乳	パン粉 マヨドレ オリーブオイル 小麦粉 ココアパウダー 砂糖 油	玉ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ えのき 小松菜 でこぼん
19	火	鯖のみそ煮 磯辺ポテト 具だくさんスープ りんご	ミルク れんこんチップス	鯖 青のり 脱脂粉乳	砂糖 じゃがいも さつまいも 油	キャベツ 人参 玉ねぎ えのき しょうが ねぎ れんこん りんご
20	水	鶏ときのこのカレー キャベツとじゃこのサラダ バナナ	ミルク チーズ・ビスコ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも カレールー 砂糖 ごま油 ビスコ	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく キャベツ きゅうり バナナ
22	金	ミートソース ほうれん草と豆腐のスープ いちご	ミルク ぱりんこ	牛ひき肉 豚ひき肉 絹豆腐 脱脂粉乳	スパゲティ 砂糖 ぱりんこ	ピーマン 人参 玉ねぎ トマトピューレ ほうれん草 もやし いちご
23	土	豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも 板こんにゃく ぼたぼた焼き	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー バナナ
25	月	豚のしょうが焼き みそ汁 バナナ	ミルク いもけんぴ	豚ロース 脱脂粉乳	砂糖 いもけんぴ	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが しめじ ねぎ バナナ
26	火	白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ みそ汁 りんご	ミルク マカロニきなこ	カレイ とろけるチーズ かまぼこ きなこ 脱脂粉乳	小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 マカロニ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ もやし ねぎ りんご
27	水	洋風肉じゃが みそ汁 オレンジ	ミルク おにぎりせんべい	豚ロース 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき 大根 ねぎ オレンジ
28	木	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご	ミルク ピープ	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ピープ	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 りんご
29	金	鶏の照り焼き 切干サラダ 野菜スープ バナナ	ミルク マリー	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 マリー	しょうが にんにく 切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ もやし ねぎ バナナ
30	土	ポークカレー じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも カレールー 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 グリンピース しょうが にんにく もやし きゅうり バナナ

## あおぐみ クッキング

2月26日にあおぐみさんが、「お好み焼き」を作りました。

キャベツを切るところからスタート！”猫の手”を意識してみんな上手に切ることができました◎

今回のお好み焼きは卵を使わず、代わりに絹豆腐を入れたものに初挑戦！

子どもたちは、「豆腐がはいるの？」とちょっと不思議そうな様子。

生地を作って、そこに切ったキャベツと用意していたほかの野菜を入れて混ぜてホットプレートで

1人ずつ焼きました。

できあがったお好み焼きは、「おいしいね♪」といいながら給食の時間にみんなで食べました。

