



# 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	ごはん 豚のしょうが焼き トマト みそ汁 バナナ	ミルク バームクーヘン	豚ロース 脱脂粉乳	米 砂糖 バームクーヘン	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが トマト かぼちゃ ねぎ バナナ
3	火	ごはん メンタイのフライ <small>キャベツのおかか和え 菜の花と豆腐のすまし汁 ネーブル</small>	ミルク ひなあられ	メンタイ 絹豆腐 脱脂粉乳	米 上新粉 パン粉 油 ひなあられ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき 菜の花 ネーブル
4	水	バターロール クリームシチュー 和風サラダ りんご	ミルク フルーツポンチ	鶏もも肉 かに風味かまぼこ ひじき 脱脂粉乳	バターロール じゃがいも 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり りんご みかん缶 バイン缶 黄桃缶 バナナ
5	木	誕生会 ちらし寿司 レンコンボール ブロッコリーのしらす和え みそ汁 イチゴ	牛乳 おにぎりせんべい	鮭フレーク 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま おにぎりせんべい	コーン きゅうり 人参 れんこん しょうが ブロッコリー 玉ねぎ 大根 しめじ ねぎ イチゴ
6	金	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 バナナ	ミルク ふのラスク	豚ロース わかめ きなこ 脱脂粉乳	米 じゃがいも 砂糖 ふ マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき ねぎ バナナ
7	土	ごはん 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	米 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
9	月	ごはん ししゃもの磯部揚げ <small>青菜と炒り卵のごま和え みそ汁 ネーブル</small>	ミルク ヤクルト・アスパラ	ししゃも 青のり 卵 かに風味かまぼこ 脱脂粉乳 ヤクルト	米 小麦粉 油 ごま さつまいも ギンビスアスパラ	小松菜 キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ ねぎ ネーブル
10	火	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	ミルク ハッピーターン	豚ロース 大豆水煮 ハム 脱脂粉乳	米 じゃがいも 砂糖 春雨 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ りんご
11	水	ゆかりおにぎり 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ バナナ	ミルク レンコンチップス	豚ロース ひじき ツナ 脱脂粉乳	米 中華そば ごま油 マヨドレ ごま さつまいも 油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり れんこん バナナ
12	木	ごはん おでん 小松菜のおひたし オレンジ	ミルク 雪の宿	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 脱脂粉乳	米 こんにやく じゃがいも 雪の宿	大根 人参 小松菜 えのき オレンジ
13	金	キーマカレーライス コールスローサラダ りんご	ミルク シュガーサンド	豚ひき肉 ハム 脱脂粉乳	米 砂糖 マヨドレ 砂糖 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 りんご
14	土	ごはん 野菜たっぷり焼肉風 みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	米 ごま油 じゃがいも ぼたぼた焼き	もやし 人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ バナナ
16	月	ごはん 青菜のハンバーグ ポテトサラダ みそ汁 イチゴ	ミルク きなこ団子	牛ひき肉 豚ひき肉 ハム 絹豆腐 きなこ 脱脂粉乳	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 マヨドレ 白玉粉	玉ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり しめじ ねぎ イチゴ



ほかほ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◎

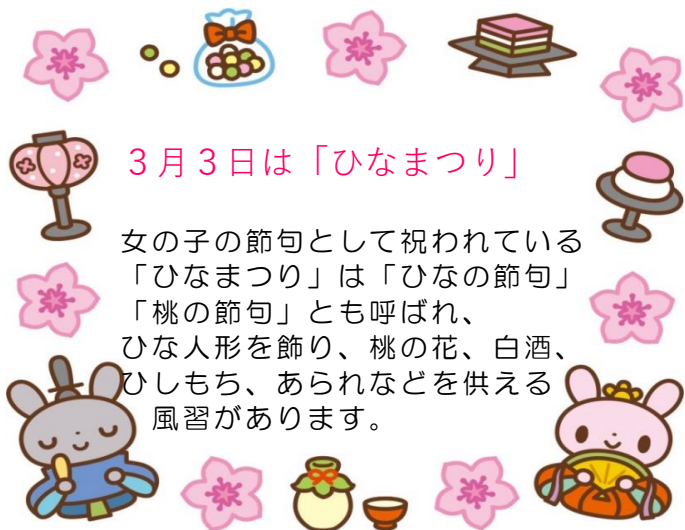
## ひしもち

「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いる  
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。

◎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。

2020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)	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)
17	火	ごはん 白身魚のチーズ焼き れんごんのきんぴら かきたま汁 りんご	ミルク いもけんぴ	カレー ころけるチーズ 卵 脱脂粉乳	米 小麦粉 マヨドレ ごま油 ごま 片栗粉 いもけんぴ	れんごん 人参 玉ねぎ ねぎ りんご
18	水	ごはん 鶏のごま揚げ たたききゅうり みそ汁 ネーブル	ミルク ホットケーキ	鶏もも肉 油揚げ 豆乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 小麦粉 ごま 油 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	しょうが きゅうり 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ ネーブル
19	木	わかめおにぎり 肉うどん ほうれん草のごま和え バナナ	ミルク ハーベストセサミ	牛ロース 脱脂粉乳	米 うどん ごま 砂糖 ハーベストセサミ	人参 玉ねぎ えのき ねぎ ほうれん草 バナナ
21	土	ごはん 具だくさん汁 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	米 さつまいも ぼたぼた焼き	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー バナナ
23	月	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ りんご	ミルク さつまいもパイ	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 豆乳 脱脂粉乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 餃子の皮 さつまいも	玉ねぎ 人参 じゃがいも えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり りんご
24	火	ごはん 炒り鶏 みそ汁 バナナ	ミルク ぱりんこ	鶏もも肉 絹豆腐 脱脂粉乳	米 じゃがいも こんにゃく ぱりんこ	ごぼう 人参 干しいたけ いんげん 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
25	水	ごはん 肉団子のトマトスープ キャベツサラダ オレンジ	ミルク クッキー	鶏ひき肉 かまぼこ 脱脂粉乳	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 油	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり オレンジ
26	木	ごはん 白身魚の西京焼き 切干サラダ みそ汁 りんご	ミルク ソフール	カレー かに風味かまぼこ 脱脂粉乳 ソフール	米 砂糖 ごま油	切干大根 きゅうり 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ りんご
27	金	ごはん 鶏の照り焼き 磯部ポテト みそ汁 バナナ	ミルク チーズ・ビスコ	鶏もも肉 青のり 脱脂粉乳 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 ビスコ	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく もやし ねぎ バナナ
28	土	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 系こんにゃく 砂糖 じゃがいも ぼたぼた焼き	白菜 玉ねぎ 人参 白ネギ しめじ ねぎ バナナ
30	月	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ りんご	ミルク ばかうけ	豚ロース ベーコン 脱脂粉乳	米 砂糖 ばかうけ	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ りんご
31	火	バターロール ビーフシチュー じゃこもやしのサラダ オレンジ	ミルク ムーンライト	牛ロース 生クリーム ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	バターロール 砂糖 ムーンライト	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ もやし きゅうり オレンジ

## あおぐみ クッキング

あお組さん最後のクッキングは、2月19日に「**ポークカレー**」を作りました。

まずは具材を切るところからスタート!!たくさんの具材(人参・じゃがいも・かぼちゃ・ピーマン・ウィンナー)をみんなで協力して一生懸命切りました◎

久しぶりの包丁でしたが、みんな”猫の手”を意識して上手に切れていました✿

具材が切れたら次は、火を使って炒める作業!!野菜と豚肉を炒めてお水を入れて煮込んで、カレールーを入れると部屋の中がカレーのにおいでいっぱい!

出来上がったポークカレーは、給食の時間に「おいしいね!」と言いながらみんなで食べました♪  
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(\*^\_^\*)

