



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	火	ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	ミルク パンキンケーキ	豚ロース 大豆水煮 ハム 卵 牛乳 脱脂粉乳	じゃがいも 春雨 マーガリン ごま 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ かぼちゃ オレンジ
2	水	ミートローフ 磯部ポテト みそ汁 りんご	ミルク おかし	豚ひき肉 干しひじき 牛乳 卵 脱脂粉乳	パン粉 じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 しいたけ えのき ほうれん草 りんご
3	木	白身魚のチーズ焼き 和風サラダ みそ汁 りんご	ミルク ふのラスク	白身魚 チーズ カニ風味かまぼこ 干しひじき きなこ 脱脂粉乳	小麦粉 ごま 砂糖 ふ マーガリン グラニュー糖	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ パナナ
4	金	れんこんボール キャベツのおかか和え 白菜スープ パナナ	ミルク おかし	鶏ひき肉 脱脂粉乳	片栗粉 おかし	れんこん キャベツ 人参 きゅうり 白菜 玉ねぎ パナナ
5	土	カレー じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	牛ロース ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり もやし パナナ
7	月	煮込みうどん ほうれん草の胡麻和え りんご	ミルク マカロニきなこ	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ きなこ 脱脂粉乳	うどん ごま 砂糖 マカロニ	えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 りんご
8	火	さばの竜田揚げ 白菜のおかか和え みそ汁 パナナ	ミルク おかし	さば 脱脂粉乳	じゃがいも 片栗粉 砂糖 おかし	白菜 人参 玉ねぎ ねぎ パナナ
9	水	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご	ミルク クッキー	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 白菜 大根 長ネギ 小松菜 りんご
10	木	洋風肉じゃが みそ汁 パナナ	ミルク おかし	豚ロース わかめ 脱脂粉乳	じゃがいも 油 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ごぼう 長ネギ パナナ
11	金	鶏の照り焼き キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	ミルク おかし	鶏もも肉 かまぼこ 脱脂粉乳	ごま油 砂糖 おかし	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ オレンジ
12	土	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	牛乳 おかし	豚ロース ペーコン 牛乳	油 砂糖 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
14	月	肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ りんご	ミルク おかし	鶏ひき肉 干しひじき ツナ缶 脱脂粉乳	じゃがいも ごま ごま油 おかし	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり りんご
15	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 パン粉 麩 油 おかし	きゅうり 人参 れんこん えのき 菜の花 いちご



給食だより

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ればいいと思います。



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。



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)
16	水	レモンチキン たたきごぼう 野菜スープ バナナ	ミルク おかし	鶏もも肉 脱脂粉乳	小麦粉 マーガリン ごま 砂糖 おかし	ごぼう 玉ねぎ しめじ かぼちゃ ねぎ バナナ
17	木	豚汁 ブロッコリーのごま酢和え バナナ	ミルク おかし	豚ロース 厚揚げ 脱脂粉乳	さつまいも こんにやく ごま 砂糖 おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー バナナ
18	金	焼きうどん わかめスープ りんご	ミルク シュガーサンド	豚ロース 絹豆腐 わかめ 脱脂粉乳	うどん 油 砂糖 食パン マーガリン ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ りんご
19	土	おでん 小松菜のおひたし バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 揚げ半 ウズラ卵 牛乳	こんにやく じゃがいも 砂糖 おかし	大根 人参 小松菜 えのき バナナ
22	火	すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	ミルク おかし	牛ロース 焼き豆腐 脱脂粉乳	糸こんにやく じゃがいも 砂糖 おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき ねぎ バナナ
23	水	ポークカレー じゃこもやしのサラダ りんご	ミルク おかし	豚ロース ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 油 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり バナナ
24	木	豚の生姜焼き みそ汁 バナナ	ミルク さつまスティック	豚ロース 脱脂粉乳	油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 りんご
25	金	鯖のみそ焼き キャベツのごまネーズ和え 野菜スープ バナナ	ミルク おかし	さわら ちくわ 脱脂粉乳	ごま おかし	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 白菜 バナナ
26	土	具だくさん汁 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 おかし	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー
28	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	油 砂糖 春雨 ごま油 おかし	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 もやし ねぎ バナナ
29	火	おでん ほうれん草のおひたし バナナ	ミルク おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 脱脂粉乳	こんにやく 砂糖 じゃがいも おかし	大根 人参 ほうれん草 バナナ
30	水	ビーフシチュー コールスローサラダ オレンジ	ミルク おかし	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	油 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり コーン オレンジ
31	木	麻婆豆腐 中華風コーンスープ りんご	ミルク おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 片栗粉 おかし	玉ねぎ 人参 なら えのき クリームコーン きくらげ ねぎ りんご

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、外葉にはカルシウム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ルトとさせて使うのに。
冬のキャベツは煮込みに向きます。



本物のだしの味を

保育所では、みそ汁や和風スープなどのだしは煮干しや昆布、かつおを使っています。
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
などに素材からだしをとって、こどもに体験させてみてはいかがでしょうか。
本物のだしの味を知ることは、味覚を育むためにも大切です。

