



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 マカロニサラダ バナナ	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 油 砂糖 マヨネーズ おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり バナナ	
2	水	麻婆豆腐 ポテトサラダ オレンジ	ミルク おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 ツナ 脱脂粉乳	ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん いら えのき 干し椎茸 きゅうり オレンジ	
3	木	豚汁 ほうれん草のごま和え バナナ	ミルク おかし	豚ロース 脱脂粉乳 厚揚げ	さつまいも ごま油 砂糖 おかし	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 バナナ	
4	金	おでん 春雨サラダ オレンジ	ミルク おかし	牛ロース うずら卵 厚揚げ 揚げ半 ハム 脱脂粉乳	砂糖 板こんにやく 春雨 おかし	だいこん にんじん きゅうり キャベツ オレンジ	
5	土	入園式					
7	月	カレー じゃこもやしのサラダ りんご	ミルク 煮干し	牛ロース しらす干し 脱脂粉乳	じゃがいも 油 砂糖 おかし しらす干し	たまねぎ にんじん グリンピース りんご もやし きゅうり	
8	火	和風ハンバーグ みそ汁 バナナ	ミルク ピープ・チーズ	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 牛乳 卵 油揚げ 脱脂粉乳 チーズ	パン粉 砂糖 片栗粉 ピープ	たまねぎ 人参 ひじき 生姜 かぼちゃ わかめ バナナ	
9	水	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	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ 小松菜 オレンジ	
10	木	白身魚のチーズ焼き コンソメスープ ブロッコリーのおかか和え バナナ	ミルク ヤクルト・おかし	カレイ チーズ 糸かつお ヤクルト	小麦粉 油 マヨネーズ おかし チーズ じゃがいも オリーブオイル	ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ バナナ	
11	金	チキン豆乳シチュー ごまサラダ りんご	ミルク おかし	鶏もも肉 豆乳 ハム 脱脂粉乳	じゃがいも 上新粉 ショートニング おかし	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー きゅうり りんご	
12	土	煮込みうどん ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	ごま おかし うどん	えのき たまねぎ ねぎ わかめ ブロッコリー バナナ	
14	月	おでん 春雨サラダ オレンジ	ミルク おかし	牛ロース 厚揚げ ハム うずら卵 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 ごま 春雨 おかし 板こんにやく	大根 人参 きゅうり キャベツ オレンジ	
15	火	チャンポンメン 切干し大根の煮つけ バナナ	ミルク チーズ・おかし	豚ロース かまぼこ 脱脂粉乳 うずら卵 揚げ半 チーズ	油 ごま油 砂糖 中華そば おかし	玉ねぎ もやし ねぎ にんじん 切干し大根 バナナ	



給食だより

❀ご入園・ご進級おめでとうございます❀

新しい友達を迎え、新年度がスタートしました。「食べること」は「生きること」です。食を通して身も心も豊かに成長してくれることを願っています。「安心・安全・おいしい」給食を作っていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします！！



白ごはんを食べよう

米を中心とした食事は、魚介類、肉、野菜、大豆製品などのおかずと組み合わせやすく、健康を維持するための栄養素をバランスよくとることができます。いろいろな料理に合わせやすいという米の特性を生かした日本型食生活のよさを見直してみましよう♪

ごはんのでんぷんは他の食品と比べて、消化吸収が高いので、エネルギー源としても持続性が高いから脳の働きのパワーになります☆

幼児さんの主食のごはんは、朝炊いた白ごはんがベストです
(○△○)
ふりかけや昆布はいりませんよ



◎青文字は手作りおやつです。
◎完了期食のごはんは、軟飯です。

2014年 4月

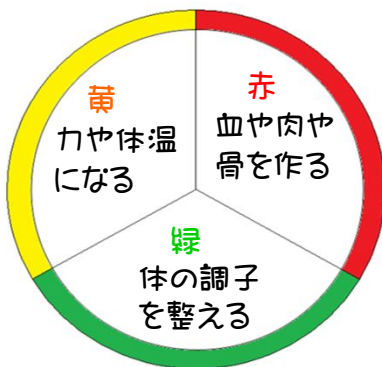
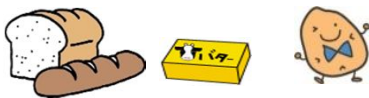
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
16	水	ポテトグラタン 野菜スープ オレンジ	ミルク きなこスコーン	豚ひき肉 チーズ きなこ 脱脂粉乳 ヨーグルト	マカロニ 砂糖 ホットケーキミックス 小麦粉 パン粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ オレンジ
17	木	肉うどん かぼちゃのオープン焼き オレンジ	ミルク おかし	牛ロース 脱脂粉乳	うどん 砂糖 マヨネーズ パン粉 おかし	にんじん ねぎ たまねぎ かぼちゃ オレンジ
18	金	肉団子のトマトスープ キャベツのサラダ りんご	ミルク 煮干し	鶏ひき肉 糸かつお 煮干し 脱脂粉乳	じゃがいも 小麦粉 油 ごま マヨネーズ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ りんご
19	土	カレー じゃこもやしのサラダ パナナ	ミルク おかし	牛ロース しらす干し 牛乳	油 じゃがいも おかし	たまねぎ グリンピース 人参 もやし きゅうり パナナ 生姜
21	月	ちゃんこなべ もやしとレンコンのサラダ オレンジ	ミルク おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 脱脂粉乳	小麦粉 ごま 砂糖 油 おかし	玉ねぎ 大根 にんじん オレンジ ねぎ もやし れんこん きゅうり
22	火	ハンバーグ ミネストローネ いちご	ミルク カルピスゼリー	牛挽肉 豚挽肉 脱脂粉乳 カルピス 卵 牛乳 焼き豚 水煮大豆	じゃがいも 砂糖 油 パン粉	にんじん たまねぎ トマト いちご 粉寒天
23	水	レモンチキン ポテトサラダ 野菜スープ パナナ	ミルク おかし	鶏もも肉 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 バター おかし じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり たまねぎ しめじ パナナ
24	木	サーモンナゲット 粉ふきいも みそ汁 オレンジ	ミルク 手作りパン	しぼり豆腐 ツナ 牛乳 脱脂粉乳	上新粉 マヨネーズ 油 じゃがいも 強力粉 砂糖	玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ 小松菜 レーズン オレンジ
25	金	ポークカレー じゃこもやしのサラダ いちご	ミルク 煮干し	豚ロース しらす干し 脱脂粉乳 煮干し	じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん 生姜 きゅうり いちご にんにく グリンピース りんご もやし
26	土	豚汁 ごまサラダ パナナ	ミルク おかし	豚ロース 厚揚げ ハム 牛乳 脱脂粉乳	さつまいも ごまドレ おかし	大根 にんじん ごぼう ねぎ きゅうり たまねぎ コーン
28	月	養生会 わかめごはん みそ汁 いちご 鶏の唐揚げ ブロッコリーのマヨ和え	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	米 発芽玄米 油 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ おかし	わかめ 生姜 ブロッコリー いちご 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ
30	水	鮭の塩焼き 切干し大根の煮つけ みそ汁 パナナ	ミルク おかし	鮭 脱脂粉乳 揚げ半	砂糖 油 おかし	切干し大根 にんじん オレンジ 玉ねぎ ねぎ えのき



『三色食品群』とは、栄養素の働き・特徴をもとにして、赤・黄・緑の3つの群に分けたものをいいます。毎食、この各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば、栄養のバランスがとれた食事になるように考案されたものです♪

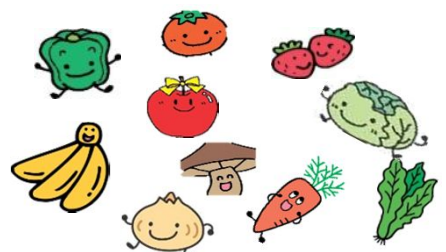
穀類(ごはん、パンなど)・いも類・砂糖・油脂類などの炭水化物や脂肪を含む

→体を動かしたり頭で考えたりする力や、体温になるためのエネルギー源です



魚や肉・豆類・卵・乳類などのたんぱく質やカルシウムを含む

→血や体の筋肉、歯や骨をつくりま



緑黄色野菜・淡色野菜・果物・海藻類・きのこなどのビタミンやミネラルを含む

→体の調子を整え、たんぱく質や炭水化物、脂肪の代謝に必要です