



1～2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	牛乳 バームクーヘン	豚ロース 牛乳	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>	牛乳 ひなあられ	メンタイ 絹豆腐 牛乳	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	牛乳 フルーツポンチ	鶏もも肉 かに風味かまぼこ ひじき 牛乳	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 パイン缶 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	牛乳 ふのラスク	豚ロース わかめ きなこ 牛乳	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 ビーマン 干しいたけ ねぎ バナナ
9	月	ごはん 白身魚の磯部揚げ <small>青菜と炒り卵のごま和え みそ汁 ネーブル</small>	牛乳 ヤクルト・アスパラ	白身魚 青のり 卵 かに風味かまぼこ 牛乳 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	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	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	ゆかりごはん 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ バナナ	牛乳 レンコンチップス	豚ロース ひじき ツナ 牛乳	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	牛乳 ミニサラダ塩	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	米 こんにやく じゃがいも ミニサラダ塩	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	牛乳 シュガーサンド	豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 マヨドレ 砂糖 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 ビーマン 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	牛乳 きなこ団子	牛ひき肉 豚ひき肉 ハム 絹豆腐 きなこ 牛乳	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



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

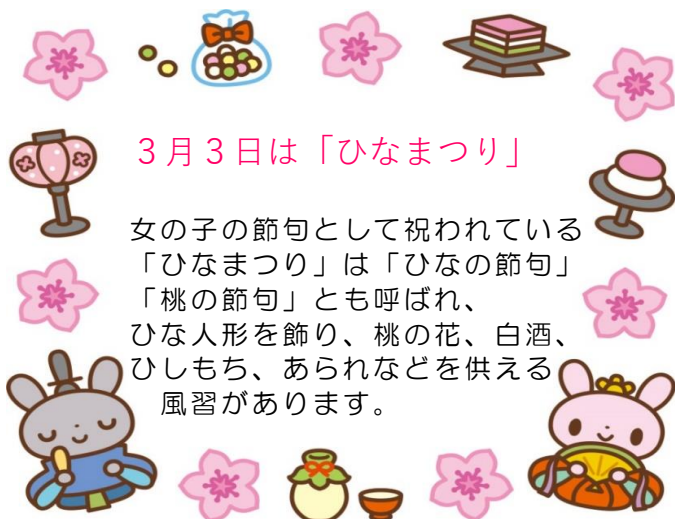
「健やかに育ってほしい」という思いが込められています。

- 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 れんこんのきんぴら かきたま汁 りんご	牛乳 いもけんぴ	カレイ とろけるチーズ 卵 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ ごま油 ごま 片栗粉 いもけんぴ	れんこん 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	牛乳 ホットケーキ	鶏もも肉 油揚げ 豆乳 牛乳	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	わかめごはん 肉うどん ほうれん草のごま和え パナナ	牛乳 ハーベストセサミ	牛ロース 牛乳	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 パナナ
21	土	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	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 パナナ
23	月	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ りんご	牛乳 さつまいもパイ	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 豆乳 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 餃子の皮 さつまいも	玉ねぎ 人参 たら ねぎ 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 パナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 じゃがいも こんにやく 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 パナナ
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	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 かまぼこ 牛乳	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	牛乳 まがりせんべい	カレイ かに風味かまぼこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 まがりせんべい	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 パナナ	牛乳 チーズ・ビスコ	鶏もも肉 青のり 牛乳 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 パナナ
28	土	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 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 パナナ
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	牛乳 ばかうけ	豚ロース ベーコン 牛乳	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	牛乳 ムーンライト	牛ロース 生クリーム ちりめんじゃこ 牛乳	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

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。

レシピ紹介 キャベツサラダ

☆材料☆(4人分)

キャベツ	70g	●酢	15g(大さじ1)
きゅうり	60g	●砂糖	10g(大さじ1強)
人参	20g	●しょうゆ	6g(小さじ1)
かまぼこ	20g	●ごま油	4g(小さじ1)

☆作り方☆

- ①材料を切る。
人参・キャベツ:千切り きゅうり:輪切り かまぼこ:いちよう切り
- ②人参・キャベツ・かまぼこは茹でるか電子レンジで蒸すかして火を通す。
きゅうりは塩もみしておく(保育所ではきゅうりも蒸しています。)
- ③●の材料を合わせてドレッシングを作る。
- ④キャベツ・きゅうりの水気を絞る。
- ⑤全ての材料を混ぜ合わせて完成!!



このサラダです◎