

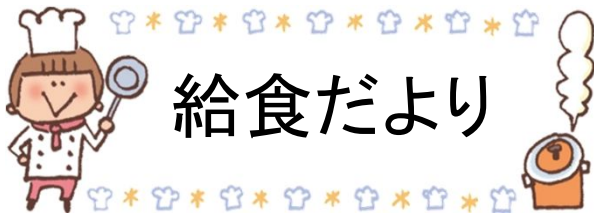


# 1~2才児以上 給食献立表



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)
1	火	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	牛乳 パンプキンケーキ	豚ロース 大豆水煮 ハム 卵 牛乳	米 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	ごはん ミートローフ 磯部ポテト みそ汁 りんご	牛乳 おかし	豚ひき肉 干しひじき 牛乳 卵	米 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	ごはん 白身魚のチーズ焼き 和風サラダ みそ汁 りんご	牛乳 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 牛乳	米 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	ごはん 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	牛乳 おかし	鶏ひき肉 牛乳	米 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	カレーライス じゃこともやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	牛ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 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	おにぎり 煮込みうどん ほうれん草の胡麻和え りんご	牛乳 マカロニきなこ	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ きなこ 牛乳	米 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	ごはん さばの竜田揚げ 白菜のおかか和え みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	さば 牛乳	米 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	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 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	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース わかめ 牛乳	米 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	ごはん 鶏の照り焼き キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	鶏もも肉 かまぼこ 牛乳	米 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	ごはん 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 ベーコン 牛乳	米 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	ごはん 肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ りんご	牛乳 おかし	鶏ひき肉 干しひじき ツナ缶 牛乳	米 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

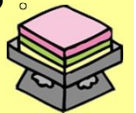


## 給食だより

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  
できたらいいと思います。

### ひしもち

「健やかに育てほしい」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。



### 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。

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)
16 水	ごはん レモンチキン たたきごぼう 野菜スープ パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	米 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 パナナ
17 木	ごはん 豚汁 ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 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 パナナ
18 金	おにぎり 焼きうどん わかめスープ りんご	牛乳 シュガーサンド	豚ロース 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 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	ごはん おでん 小松菜のおひたし パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 揚げ半 ウズラ卵 牛乳	米 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 パナナ
22 火	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 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 パナナ
23 水	ポークカレーライス じゃこもやしのサラダ りんご	牛乳 おかし	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 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 パナナ
24 木	ごはん 豚の生姜焼き みそ汁 パナナ	牛乳 さつまスティック	豚ロース 牛乳	米 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	ごはん 鱈のみそ焼き キャベツのごまネーズ和え 野菜スープ パナナ	牛乳 おかし	さわら ちくわ 牛乳	米 ごま おかし	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 白菜 パナナ
26 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 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 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	ごはん 焼肉 中華スープ パナナ	牛乳 おかし	牛ロース ベーコン 牛乳	米 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 パナナ
29 火	ごはん おでん ほうれん草のおひたし パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも おかし	大根 人参 ほうれん草 パナナ
30 水	ごはん ビーフシチュー コールスローサラダ オレンジ	牛乳 おかし	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳 チーズ	米 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	ごはん 麻婆豆腐 中華風コンスープ りんご	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 おかし	玉ねぎ 人参 いら 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、冷蔵所で保存します。

### ◎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トッとさせてサラダに。  
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に煮干しや昆布、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。

