



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	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 ハム 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 にら えのき茸 干しいたけ きゅうり オレンジ
2	木	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 脱脂粉乳	砂糖 油 マカロニ じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり バナナ
3	金	和風ハンバーグ みそ汁 りんご	ミルク おかし	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ 絞り豆腐 油揚げ 脱脂粉乳	砂糖 油 片栗粉 おかし	ひじき 玉ねぎ 人参 生姜 かぼちゃ りんご
入園式						
6	月	カレー じゃこともやしのサラダ りんご	ミルク おかし	牛ロース ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	砂糖 油 じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく しょうが もやし きゅうり りんご
7	火	クリームシチュー ごまサラダ バナナ	ミルク おかし	鶏もも肉 ハム 脱脂粉乳	じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ホールコーン缶 きゅうり バナナ
8	水	ちゃんこなべ 小松菜のミモザサラダ りんご	ミルク おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 卵 油揚げ 脱脂粉乳	砂糖 小麦粉 おかし	玉ねぎ 人参 白菜 大根 長ネギ 小松菜 りんご
9	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 厚揚げ 脱脂粉乳	砂糖 サツマイモ ごま おかし	大根 人参 ごぼう こんにやく 長ネギ ほうれん草 バナナ
10	金	肉団子のトマトスープ キャベツサラダ オレンジ	ミルク おかし	鶏ひき肉 かまぼこ 脱脂粉乳	砂糖 油 ごま油 小麦粉 じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり オレンジ
11	土	おでん 小松菜のおひたし バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 牛乳	砂糖 じゃがいも おかし	人参 大根 板こんにやく 小松菜 えのき茸 バナナ
13	月	白身魚の塩焼き ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 りんご	ミルク おかし	カレイ 脱脂粉乳 チーズ わかめ	砂糖 油 おかし	ブロッコリー 白菜 人参 玉ねぎ 長ネギ りんご
14	火	鶏ときのこのカレー じゃこともやしのサラダ りんご	ミルク おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	砂糖 油 じゃがいも おかし	にんにく 生姜 しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり りんご
15	水	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 卵 脱脂粉乳	砂糖 油 マカロニ じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり バナナ



給食だより

☆ご入園・ご進級おめでとうございます☆

新しい友だちを迎え、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。食を通して体も心も豊かに
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
よろしくお祈りします！！

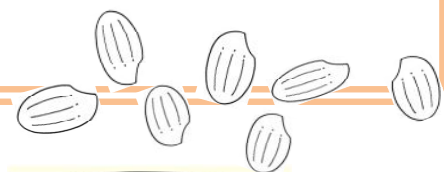


白ごはんを食べよう

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く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。

2015年 4月

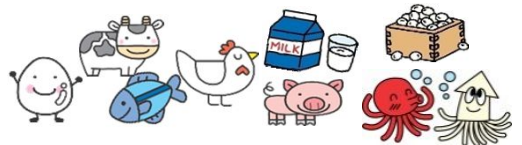
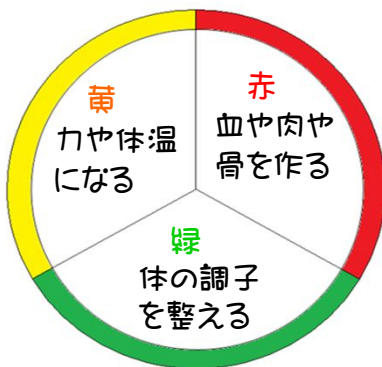
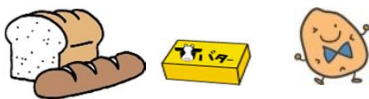
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
16	木	すき焼き風煮 みそ汁 いちご	ミルク おかし	牛ロース 焼き豆腐 脱脂粉乳	砂糖 ジャガイモ おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ 糸こんにゃく しめじ 小松菜 いちご
17	金	麻婆豆腐 中華スープ オレンジ	ミルク おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 片栗粉 おかし	玉ねぎ 人参 たら きのこ ねぎ 干しいたけ きくらげ オレンジ
18	土	豚汁 ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	砂糖 ごま サツマイモ おかし	大根 人参 こんにゃく ごぼう 長ネギ ブロッコリー パナナ
20	月	白身魚のチーズ焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁 パナナ	ミルク おかし	カレイ チーズ 脱脂粉乳	薄力粉 油 おかし	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 えのき草 小松菜 パナナ
21	火	肉うどん かぼちゃのオープン焼き オレンジ	ミルク フルーツポンチ	牛ロース 脱脂粉乳	うどん 砂糖 パン粉 オリーブオイル	人参 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ オレンジ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 パナナ
22	水	おでん ほうれん草のごま和え パナナ	ミルク おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 脱脂粉乳	砂糖 ごま ジャガイモ おかし	大根 人参 板こんにゃく ほうれん草 パナナ
23	木	レモンチキン ポテトサラダ 野菜スープ いちご	ミルク マカロニきなこ	鶏もも肉 ハム きなこ 脱脂粉乳	砂糖 小麦粉 マーガリン ジャガイモ マカロニ	人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 小松菜 いちご
24	金	ちゃんこなべ 切干サラダ りんご	ミルク おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ カニ風味かまぼこ 脱脂粉乳	砂糖 小麦粉 ごま油 おかし	玉ねぎ 人参 白菜 大根 長ネギ 切干大根 きゅうり りんご
25	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 ちりめんじゃこ 牛乳	砂糖 ジャガイモ 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 りんご
27	月	ミートローフ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 オレンジ	ミルク おかし	豚ひき肉 牛乳 卵 脱脂粉乳	パン粉 ジャガイモ おかし	ひじき 玉ねぎ 人参 しいたけ ブロッコリー しめじ オレンジ
28	火	誕生会 わかめごはん ハンバーグ ミネストローネ パナナ	牛乳 おかし	牛ひき肉 豚ひき肉 卵 牛乳 大豆水煮 焼豚	米 ごま パン粉 油 ジャガイモ おかし	人参 玉ねぎ トマト パナナ
30	木	チャンポンメン 切干大根の煮つけ りんご	ミルク きなこ団子	豚ロース かまぼこ うずら卵 揚げ半 脱脂粉乳 絹豆腐 きなこ	中華そば 油 ごま油 砂糖 白玉粉	玉ねぎ もやし 人参 ねぎ 切干大根 りんご



『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、歯や骨をつくります

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

