



1~2才児 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	土	ごはん 豚のしょうが焼き わかめスープ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	油 砂糖 ごま 米 おかし	たまねぎ 人参 キャベツ 生姜 わかめ ねぎ バナナ
3	月	誕生会 ちらし寿司 メンタイのフライ 菜の花のみそ汁 いちご	牛乳 おかし	鮭フレーク 卵 メンタイ 牛乳	米 ごま パン粉 油 米 麩 おかし	きゅうり にんじん えのき 菜の花 いちご
4	火	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 白菜スープ バナナ	牛乳 蒸しパン	厚揚げ 豚ひき肉 卵 牛乳 牛乳 ベーコン	砂糖 片栗粉 油 砂糖 米 ホットケーキミックス	えのきたけ 人参 たまねぎ グリーンピース 白菜 バナナ
5	水	ごはん 豚汁 きゅうりのナムル みかん	牛乳 チーズ・おかし	豚ロース 厚揚げ チーズ 牛乳	さつまいも ごま ごま油 おかし 米	大根 人参 ごぼう 長ネギ みかん きゅうり にんじん もやし にんにく
6	木	ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ バナナ	牛乳 ヤクルト・おかし	豚ロース 水煮大豆 ハム ヤクルト 牛乳	マカロニ マヨネーズ 米 砂糖 油 じゃがいも おかし	たまねぎ 人参 グリンピース きゅうり バナナ
7	金	ごはん カレイの天ぷら たたききゅうり みそ汁 みかん	牛乳 おかし	カレイ 牛乳 油揚げ 厚揚げ	油 砂糖 ごま ごま油 米 おかし 天ぷら粉	きゅうり にんじん ねぎ みかん たまねぎ
8	土	カレーライス じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース しらす干し 牛乳	砂糖 油 おかし 米 じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース バナナ しょうが にんにく もやし きゅうり
10	月	ごはん ミートローフ 粉ふきいも コンソメスープ みかん	牛乳 おかし	豚ひきにく 豆腐 卵 牛乳	油 パン粉 じゃがいも 米 おかし	たまねぎ しめじ 干しひじき ねぎ にんじん みかん
11	火	ごはん さばの竜田揚げ 白菜のおかか和え みそ汁 バナナ	牛乳 乾パン	さば 厚揚げ 牛乳 糸かつお	おかし 油 砂糖 片栗粉 米 さつまいも	白菜 にんじん たまねぎ 生姜 ねぎ バナナ
12	水	ごはん 麻婆豆腐 中華風コンソメスープ みかん	牛乳 チーズ・スティックパン	木綿豆腐 豚ひき肉 チーズ	砂糖 ごま油 片栗粉 米 スティックパン	たまねぎ 人参 ねぎ りんご いら えのき 干し椎茸 クリームコーン きくらげ
13	木	ごはん 肉団子のトマトスープ ごまサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 ハム 牛乳	じゃがいも 油 おかし 米 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト バナナ きゅうり コーン
14	金	おにぎり きつねうどん 五目煮 バナナ	牛乳 おかし	油揚げ かまぼこ 卵 ちくわ 大豆 牛乳	うどん 砂糖 米	ねぎ にんじん わかめ ごぼう たまねぎ 煮しめ昆布 みかん
15	土	ごはん おでん ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	砂糖 じゃがいも 米 板こんにゃく おかし ごま	ダイコン にんじん ブロッコリー バナナ



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し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なと思います。

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」といった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。



◎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 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	月	ごはん ちゃんこなべ もやしとれんこんのサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	小麦粉 砂糖 油 米 ごま おかし	たまねぎ 人参 大根 ねぎ もやし れんこん きゅうり バナナ
18	火	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 和風スープ みかん	牛乳 ホットケーキ	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳 ベーコン 卵 牛乳	砂糖 油 ホットケーキミックス マーガリン 板こんにやく 米	たまねぎ 人参 干し椎茸 さやいんげん ねぎ みかん
19	水	ごはん さばの塩焼き かぼちゃのごま和え みそ汁 みかん	牛乳 おかし	さば 牛乳 油揚げ	油 砂糖 ごま 米 おかし	かぼちゃ 小松菜 たまねぎ ねぎ しめじ バナナ
20	木	カレーライス じゃこもやしのサラダ りんご	牛乳 おかし	牛ロース しらす干し 牛乳	砂糖 油 じゃがいも おかし 米	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 りんご もやし きゅうり
22	土	ごはん 厚揚げのみそ炒め 中華スープ バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 牛乳	油 砂糖 片栗粉 おかし 米	たまねぎ にんじん ピーマン 干し椎茸 ねぎ もやし わかめ バナナ
24	月	ごはん 鮭の塩焼き 切干し大根の煮つけ みそ汁 みかん	牛乳 おかし	鮭 揚げ半 豆腐 牛乳	砂糖 おかし 油 米	切干し大根 にんじん ねぎ しめじ たまねぎ みかん
25	火	ごはん クリームシチュー マカロニサラダ バナナ	牛乳 煮干し	鶏もも肉 ハム 牛乳	マカロニ じゃがいも 米 マヨネーズ おかし	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり バナナ
26	水	ごはん 鶏の照り焼き みそ汁 たたきごぼう みかん	牛乳 きなこサンド	鶏もも肉 きなこ 牛乳	砂糖 油 ごま 米 食パン マーガリン	しょうが にんにく ごぼう みかん もやし にんじん たまねぎ ねぎ えのき
27	木	ごはん レバーのカレー揚げ マッシュポテト スープ バナナ	牛乳 おかし	レバー 牛乳	片栗粉 油 マヨネーズ 米 おかし じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのき バナナ
28	金	ごはん 肉じゃが みそ汁 みかん	牛乳 おかし	豚ロース 油揚げ 牛乳	砂糖 油 じゃがいも 米 糸こんにやく おかし	たまねぎ にんじん グリンピース もやし たまねぎ ねぎ みかん
29	土	ごはん 豚汁 ごま酢和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ ハム 牛乳	さつまいも こんにやく 米 ごま 砂糖 おかし	大根 にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり バナナ
31	月	ごはん 鶏の治部煮 コロコロサラダ りんご	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳 ヨーグルト	片栗粉 マヨネーズ 米 砂糖 おかし じゃがいも	にんじん ほうれん草 きゅうり 枝豆 りんご

本物のだしの味を

保育所では、みそ汁や和風スープなど煮干しや昆布、かつおを使ってだしをとっています。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。

あおぐみ最後のクッキングは「お好み焼き」を作りました。前回の豚汁作りに引き続き包丁で切る作業。友達同士で「猫の手！！」と声をかけ合う場面も見られ、以前より包丁に慣れてきている様子☆生地を焼く時には、待ち時間を数えてみたりと可愛い場面も♪出来上がったなら「おいしい(^o^)」との声！！とっても充実したクッキングの時間を過ごすことができました。もうすぐ1年生☆おうちでもいろいろなお手伝いに挑戦してほしいと思います(*^_^*)



