



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	土	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 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 麩 おかし	きゅうり にんじん えのき 菜の花 いちご
4	火	厚揚げのそぼろ煮 白菜スープ バナナ	ミルク 蒸しパン	厚揚げ 豚ひき肉 卵 牛乳 脱脂粉乳 ベーコン	砂糖 片栗粉 油 砂糖 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	豚汁 きゅうりのナムル みかん	ミルク チーズ・おかし	豚ロース 厚揚げ チーズ 脱脂粉乳	さつまいも ごま ごま油 おかし	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	ポークビーンズ マカロニサラダ バナナ	ミルク ヤクルト・おかし	豚ロース 水煮大豆 ハム ヤクルト 脱脂粉乳	マカロニ マヨネーズ 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	カレイの天ぷら たたききゅうり みそ汁 みかん	ミルク おかし	カレイ 脱脂粉乳 油揚げ 厚揚げ	油 砂糖 ごま ごま油 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 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 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	ミートローフ 粉ふきいも コンソメスープ みかん	ミルク おかし	豚ひきにく 豆腐 卵 脱脂粉乳	油 パン粉 じゃがいも 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	さばの竜田揚げ 白菜のおかか和え みそ汁 バナナ	ミルク 乾パン	さば 厚揚げ 脱脂粉乳 糸かつお	おかし 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	白菜 にんじん たまねぎ 生姜 ねぎ バナナ
12	水	麻婆豆腐 中華風コンソメスープ みかん	ミルク 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 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	肉団子のトマトスープ ごまサラダ バナナ	ミルク おかし	鶏ひき肉 ハム 脱脂粉乳	じゃがいも 油 おかし 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	きつねうどん 五目煮 バナナ	ミルク おかし	油揚げ かまぼこ 卵 ちくわ 大豆 脱脂粉乳	うどん 砂糖	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	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 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。



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	ちゃんこなべ もやしとれんこんのサラダ バナナ	ミルク おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 みそ 油揚げ 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 油 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	鶏と厚揚げの煮物 和風スープ みかん	ミルク ホットケーキ	鶏もも肉 厚揚げ 脱脂粉乳 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	たまねぎ 人参 干し椎茸 さやいんげん ねぎ みかん
19	水	さばの塩焼き かぼちゃのごま和え みそ汁 みかん	ミルク おかし	さば 脱脂粉乳 油揚げ	油 砂糖 ごま 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 じゃこともやしのサラダ りんご	ミルク おかし	牛ロース しらす干し 脱脂粉乳	砂糖 油 じゃがいも おかし	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	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	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	鮭の塩焼き 切干し大根の煮つけ みそ汁 みかん	ミルク おかし	鮭 揚げ半 豆腐 脱脂粉乳	砂糖 おかし 油	切干し大根 にんじん ねぎ しめじ たまねぎ みかん
25	火	クリームシチュー マカロニサラダ バナナ	ミルク 煮干し	鶏もも肉 ハム 脱脂粉乳	マカロニ じゃがいも 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	鶏の照り焼き みそ汁 たたきごぼう みかん	ミルク きなこサンド	鶏もも肉 きなこ 脱脂粉乳	砂糖 油 ごま 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	レバーのカレー揚げ マッシュポテト スープ バナナ	ミルク おかし	レバー 脱脂粉乳	片栗粉 油 マヨネーズ 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	肉じゃが みそ汁 みかん	ミルク おかし	豚ロース 油揚げ 脱脂粉乳	砂糖 油 じゃがいも 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	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 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	鶏の治部煮 コロコロサラダ りんご	ミルク おかし	鶏もも肉 脱脂粉乳 ヨーグルト	片栗粉 マヨネーズ 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(*^_^*)



