



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	月	ごはん 八宝菜 春雨スープ りんご	牛乳 ばかうけ	豚ロース かまぼこ ベーコン 牛乳	米 かたくり粉 春雨 ばかうけ	チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ 人参 筍 ピーマン 干しいたけ ねぎ りんご	
2	火	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え オレンジ	牛乳 カール	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ カニカマ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま カール	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ オレンジ	
3	水	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ パナナ	牛乳 いもけんぴ	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 ごま油 かたくり粉 マヨドレ ごま いもけんぴ	玉ねぎ 人参 にら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり パナナ	
4	木	ごはん 洋風肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 ビスコ	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ビスコ	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 ねぎ オレンジ	
5	金	プルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ おにぎりせんべい	りんご 玉ねぎ 人参 にんにく しめじ 長ねぎ キャベツ パナナ	
6	土	入園式					
8	月	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいもとえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 まがりせんべい	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも まがりせんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが えのき ねぎ オレンジ	
9	火	チキンカレーライス じゃこともやしのサラダ パナナ	牛乳 バウムクーヘン	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 バウムクーヘン	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ	
10	水	ごはん 白身魚の磯部揚げ 白菜のおかか和え 絹豆腐とえのきのみそ汁 りんご	牛乳 サッポロポテト	カレイ 青のり 絹豆腐 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 サッポロポテト	白菜 人参 玉ねぎ えのき ねぎ りんご	
11	木	塩おにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き オレンジ	牛乳 チョイス	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	米 うどん マヨドレ オリーブオイル チョイス	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ オレンジ	
12	金	ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーのしらす和え 小松菜と油揚げのみそ汁 りんご	牛乳 ブリッツ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ブリッツ	しょうが にんにく ブロッコリー 玉ねぎ 人参 小松菜 りんご	
13	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 大根とわかめのみそ汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	厚揚げ 豚ひき肉 わかめ 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 ぱりんこ	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース 大根 ねぎ パナナ	
15	月	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 とんがりコーン	豚ひき肉 豆乳 ハム 牛乳	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 マヨドレ とんがりコーン	人参 玉ねぎ きゅうり しめじ りんご	



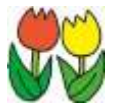
給食だより

☆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いますので1年間よろしくお願ひします！！



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☆



幼児さんでは、約100gのごはんを提供しています。



◎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。

2024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	火	バターロール クリームシチュー 和風サラダ オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	鶏もも肉 カニカマ 干しひじき 牛乳 わかめご飯の素	バターロール じゃがいも ごま 砂糖 米	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり オレンジ
17	水	ごはん 鮭のマヨみそ焼き もやしナムル かきたま汁 バナナ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	鮭 卵 牛乳 チーズ	米 マヨドレ ごま油 ごま かたくり粉 ハッピーターン	玉ねぎ もやし 人参 ほうれん草 ねぎ バナナ
18	木	ごはん 豆腐ナゲット <small>キャベツとじゃこのサラダ じゃがいもと小松菜のみそ汁 オレンジ</small>	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏ひき肉 木綿豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳 プレーンヨーグルト	米 マヨドレ 小麦粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 ねぎ オレンジ みかん缶 黄桃缶 りんご バナナ
19	金	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 ムーンライト	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ムーンライト	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
20	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 さつまいも ばかうけ	人参 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ ねぎ バナナ
22	月	ポークカレーライス コールスローサラダ バナナ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	豚ロース ハム 牛乳 ヤクルト	米 じゃがいも マヨドレ 砂糖 ギンビスアスパラ	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 バナナ
23	火	ごはん 白身魚のチーズ焼き <small>小松菜のおひたし 絹豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ</small>	牛乳 きなこスコーン	カレイ とろけるチーズ 絹豆腐 牛乳 プレーンヨーグルト きなこ	米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ オレンジ
24	水	誕生会 たけのこごはん 鶏のから揚げ たたききゅうり 白菜とえのきのみそ汁 りんご	牛乳 ぱりんこ	油揚げ 鶏もも肉 牛乳	米 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 ぱりんこ	人参 筍 しょうが きゅうり 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ りんご
25	木	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 ビスコ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 さつまいも ビスコ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ バナナ
26	金	バターロール ミートソーススパゲティ 春野菜のスープ オレンジ	牛乳 ベジたべる	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 ベジたべる	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ しめじ ねぎ オレンジ
27	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく ハッピーターン	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー バナナ
30	火	ごはん カレイの甘酢あんかけ 磯部ポテト 小松菜のみそ汁 りんご	牛乳 レモンケーキ	カレイ 青のり 牛乳 卵	米 上新粉 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ホットケーキミックス マーガリン	人参 玉ねぎ ピーマン えのき 小松菜 りんご レモン果汁



赤・黄・緑の
三色食品群とは？

『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♪

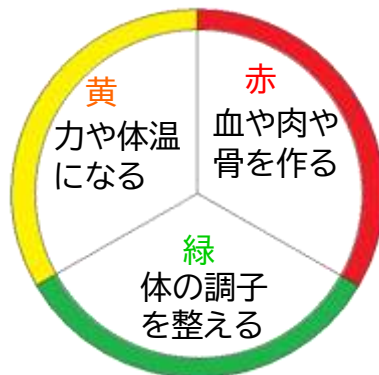


魚や肉・豆類・卵・乳類などの
たんぱく質やカルシウムを含む

→血や体の筋肉、歯や骨をつくります

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



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

