



3才児以上 給食献立表



横路保育所

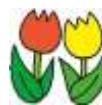
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)	
1	火	ごはん 炒り鶏 絹豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 ギンビスアスパラ	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖 ギンビスアスパラ	ごぼう 干ししいたけ 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ バナナ	
2	水	ごはん 八宝菜 春雨スープ りんご	牛乳 いもけんぴ	豚ロース かまぼこ ベーコン 牛乳	米 かたくり粉 春雨 いもけんぴ	チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 干ししいたけ ねぎ りんご	
3	木	ごはん 洋風肉じゃが 小松菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 とんがりコーン	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 とんがりコーン	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 オレンジ	
4	金	ブルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え バナナ	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 にんにく 人参 しめじ 長ねぎ キャベツ バナナ	
5	土						
7	月	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 チョイス	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ かに風味かまぼこ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま チョイス	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ オレンジ	
8	火	チキンカレーライス じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 プリツツ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 プリツツ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ	
9	水	ごはん スコッピコロッケ ブロッコリーのごま酢和え コンソメスープ りんご	牛乳 まがりせんべい	豚ひき肉 調製豆乳 牛乳	米 じゃがいも パン粉 ごま 砂糖 まがりせんべい	玉ねぎ ブロッコリー 人参 しめじ りんご	
10	木	ごはん 鮭のマヨみそ焼き 白菜のおかか和え 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 砂糖 かたくり粉 ハッピーターン	玉ねぎ 白菜 人参 ねぎ バナナ	
11	金	塩おにぎり 肉うどん かぼちゃのオーブン焼き オレンジ	牛乳 ばかうけ	牛ロース 牛乳	米 うどん 砂糖 マヨドレ オリーブオイル ばかうけ	人参 玉ねぎ えのき ねぎ かぼちゃ オレンジ	
12	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 小松菜とえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにゃく 砂糖 ぱりんこ	人参 干ししいたけ いんげん 玉ねぎ 小松菜 えのき バナナ	
14	月	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ りんご	牛乳 わかめおにぎり	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳 わかめご飯の素	バターロール マヨドレ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 りんご	
15	火	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ 絹豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	豚ひき肉 豆乳 ハム 絹豆腐 わかめ 牛乳 ヤクルト	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 マヨドレ ギンビスアスパラ	人参 玉ねぎ きゅうり ねぎ バナナ	

✿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て、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」を作りたいと思いますので
1年間よろしくお願ひします！！



給食だより



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ょう♪

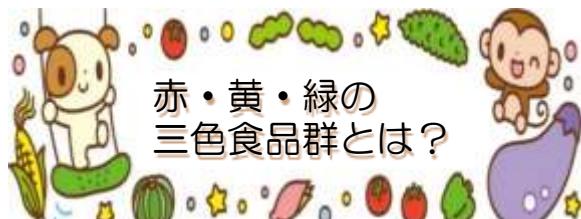
ごはんでんぶんは、他の食品と比べて消化吸収が高いので、エネルギー源としても持続性が高く、脳の働きのパワーになります☆



幼稚園では、約100gのごはんを提供しています。

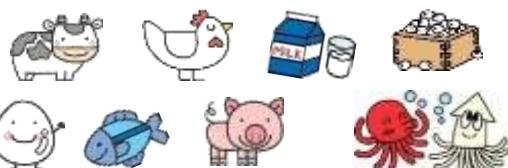


日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
16	水	ごはん 白身魚の磯部揚げ もやしナムル さつまいもとえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト	カレイ 青のり 牛乳 プレーンヨーグルト	米 小麦粉 油 ごま油 ごま さつまいも	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ みかん缶 黄桃缶 バナナ りんご
17	木	ごはん 鶏の照り焼き 小松菜のおひたし 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 ベジたべる	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ベジたべる	しょうが にんにく 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ 大根 ねぎ バナナ
18	金	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ オレンジ	牛乳 バウムクーヘン	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 バウムクーヘン	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
19	土	ごはん 豚汁 プロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにゃく おにぎりせんべい	大根 人参 ごぼう 長ねぎ プロッコリー バナナ
21	月	ポークカレーライス キャベツとじゃこのサラダ りんご	牛乳 ムーンライト	豚ロース ちりめんじやこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ムーンライト	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご
22	火	ごはん 白身魚のチーズ焼き 和風サラダ 白菜とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 レモンケーキ	カレイ とろけるチーズ 干しひじき かに風味かまぼこ 卵 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ ごま 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ レモン果汁 オレンジ
23	水	誕生会 たけのこごはん 鶏のから揚げ たたききゅうり 紺豆腐とわかめのみそ汁 りんご	牛乳 サッポロポテト	油揚げ 鶏もも肉 紺豆腐 わかめ 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 サッポロポテト	人参 たけのこ しょうが きゅうり 玉ねぎ ねぎ りんご
24	木	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 ふのラスク	豚ロース 牛乳 きなこ	米 砂糖 さつまいも ふ マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ バナナ
25	金	バターロール ミートソースパゲティ 春野菜のスープ オレンジ	牛乳 ぱりんこ	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 ぱりんこ	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
26	土	ごはん 肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 ねぎ バナナ
28	月	ごはん すき焼き風煮 じゃがいもとえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 カール	牛ロース 烤豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも カール	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのき ねぎ バナナ
30	水	塩おにぎり 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ オレンジ	牛乳 ビスコ	豚ロース ツナ 干しひじき 牛乳	米 中華そば ごま油 ごま マヨドレ ビスコ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり オレンジ



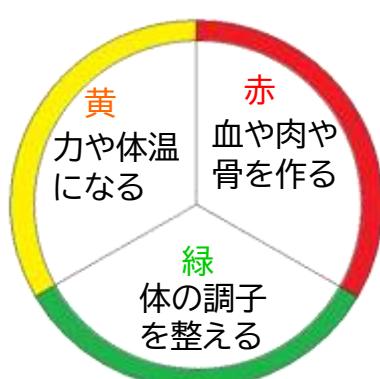
『三色食品群』とは、栄養素の働き・特徴をもとにして、赤・黄・緑の3つの群に分けたものをいいます。

毎食、この**各群から2種類以上の食品を食べる**ようになれば、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

