



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 板こんにやく 砂糖 ギンビスアスパラ	ごぼう 干しいたけ 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	プルコギ丼 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	入園式				
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 じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 ブリッツ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ブリッツ	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 スコップコロッケ 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 かぼちゃのオープン焼き 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 板こんにやく 砂糖 ぱりんこ	人参 干しいたけ 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



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年間よろしくお願いします！！



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ょう♪

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。

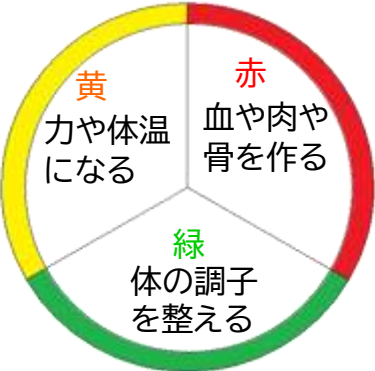


◎青文字は手作りおやつです。
◎おかしの種類を記載しています。
おかしは変更になる場合があります。

2025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	水	ごはん 白身魚の磯部揚げ もやしナムル さつまいもえのきのみそ汁 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 パナナ リンゴ
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 パナナ	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 パナナ
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 ブロッコリーのおかか和え パナナ	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 板こんにやく おにぎりせんべい	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー パナナ
21	月	ボークカレーライス キャベツとじゃこのサラダ リンゴ	牛乳 ムーンライト	豚ロース ちりめんじゃこ 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 リンゴ
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 絹豆腐とわかめのみそ汁 リンゴ	牛乳 サッポロポテト	油揚げ 鶏もも肉 絹豆腐 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 リンゴ
24	木	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいものみそ汁 パナナ	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 パナナ
25	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 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 パナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 ねぎ パナナ
28	月	ごはん すき焼き風煮 じゃがいもとえのきのみそ汁 パナナ	牛乳 カール	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 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 パナナ
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

