



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	月	ごはん 豚のしょうが焼き 大根と油揚げのみそ汁 りんご	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 大根 ねぎ りんご
2	火	ごはん 炒り鶏 絹豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	牛乳 ムーンライト	鶏もも肉 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 ムーンライト	ごぼう 干しいたけ 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ オレンジ
6	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 キャベツと油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 厚揚げ 油揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 ハッピーターン	人参 干しいたけ いんげん 玉ねぎ キャベツ ねぎ バナナ
8	月	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ オレンジ	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 オレンジ
9	火	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え バナナ	牛乳 パウムクーヘン	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく パウムクーヘン	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー バナナ
10	水	ごはん スコップコロケ キャベツサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 マカロニきなこ	豚ひき肉 調製豆乳 かまぼこ 牛乳 きなこ	米 じゃがいも パン粉 砂糖 ごま油 マカロニ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 しめじ オレンジ
11	木	ごはん 白身魚の西京焼き 和風サラダ かきたま汁 メロン	牛乳 ベジたべる	カレイ カニカマ 干しひじき 卵 牛乳	米 砂糖 ごま かたくり粉 ベジたべる	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ メロン
12	金	ごはん チキンカツ たたききゅうり 白菜とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 ビスコ	鶏もも肉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油 ビスコ	きゅうり 玉ねぎ 人参 白菜 えのき ねぎ オレンジ
13	土	ごはん 肉じゃが 小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 ばかうけ	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 バナナ
15	月	塩おにぎり 肉うどん ほうれん草のごま和え オレンジ	牛乳 きなこスコーン	牛ロース 牛乳 プレーンヨーグルト きなこ	米 うどん 砂糖 ごま ホットケーキミックス マーガリン	人参 玉ねぎ えのき ねぎ ほうれん草 オレンジ
16	火	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 バナナ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	鶏もも肉 卵 大豆水煮 揚げ半 干しひじき 牛乳 チーズ	米 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ
17	水	ごはん カレイの香味揚げ キャベツとじゃこのサラダ かぼちゃのみそ汁 メロン	牛乳 フルーツヨーグルト	カレイ ちりめんじゃこ 牛乳 プレーンヨーグルト	米 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油	しょうが ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ メロン みかん缶 バイン缶 黄桃缶



給食だより

新年度が始まり1ヶ月が過ぎました。こどもたちの笑顔を見ていると保育所での生活に徐々に慣れてきたのかな？と思います。
 あおぐみさんは今月からクッキングが始まります♪♪
 第1回目は「サンドウィッチ」をつくります(〇)
 完成が楽しみです☆



よくかんでたべよう！！

～よくかむとどうしてよいの？～

①味覚の発達

うす味でもおいしく感じ、食品素材の持ち味がわかります



②歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します



③ことばの発音がはっきりする



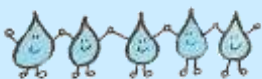
④頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレスの解消や心の安定に役立ちます



⑤消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます



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出しや昆布、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出汁をとって、本物の「だし」の味をこどもに体験させてみてはいかがでしょうか。

「だし」の味を知ることは、味覚を育てるためにも大切です。

◎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。

2023年 5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)
18	木	ごはん ミートローフ ポテトサラダ 絹豆腐とわかめのみそ汁 パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ひき肉 牛乳 卵 干しひじき ハム 絹豆腐 わかめ	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 マヨドレ おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり ねぎ パナナ
19	金	ごはん 鶏のレモン焼き キャベツのごまネーズ和え 小松菜とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 とんがりコーン	鶏もも肉 ちくわ 牛乳	米 砂糖 オリーブオイル ごま マヨドレ とんがりコーン	レモン果汁 キャベツ 人参 玉ねぎ えのき オレンジ
20	土	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ぱりんこ	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
22	月	ごはん すき焼き風煮 じゃがいもとなすと油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 チョイス	牛ロース 焼き豆腐 油揚げ 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも チョイス	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ なす ねぎ オレンジ
23	火	チキンカレーライス じゃこもやしサラダ パナナ	牛乳 ヤクルト・アスパラ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ヤクルト	米 じゃがいも 砂糖 ギンビスアスパラ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ
24	水	ごはん 鮭のマヨみそ焼き 小松菜のおひたし 卵スープ オレンジ	牛乳 シュガーサンド	鮭 卵 牛乳	米 マヨドレ 食パン マーガリン 砂糖	玉ねぎ 小松菜 人参 えのき ねぎ オレンジ
25	木	衛生食 枝豆とじゃこのごはん 豆腐の揚げ団子 白菜のおかか和え 大根と油揚げのみそ汁 メロン	牛乳 まがりせんべい	枝豆 ちりめんじゃこ しぼり豆腐 豚ひき肉 油揚げ 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 まがりせんべい	玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 大根 メロン
26	金	塩おにぎり 焼きそば わかめスープ パナナ	牛乳 サッポロポテト	豚ロース 魚粉 青のり わかめ 絹豆腐 牛乳	米 焼きそば用そば 油 ごま サッポロポテト	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ パナナ
27	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 板こんにゃく 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
29	月	バターロール ナポリタン チンゲンサイのスープ メロン	牛乳 カール	豚ロース ベーコン 牛乳	バターロール スパゲティ 砂糖 カール	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン えのき チンゲンサイ メロン
30	火	ごはん 鶏の照り焼き もやしナムル きゃべつとえのきのみそ汁 パナナ	牛乳 ふのラスク	鶏もも肉 牛乳 きなこ	米 砂糖 ごま油 ごま ふ マーガリン グラニュー糖	しょうが にんにく もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ パナナ
31	水	ごはん カレイの甘酢あんかけ 磯部ポテト 絹豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	牛乳 ばかうけ	カレイ 絹豆腐 青のり わかめ 牛乳	米 上新粉 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ばかうけ	人参 玉ねぎ ピーマン えのき ねぎ オレンジ



たんご せっく
端午の節句



5月5日の端午の節句は男の子の健やかな成長を願う日で、こいのぼりや五月人形を飾って、柏餅やちまきを食べてお祝いします。



こいのぼり 五月人形

よろいやかぶとは、男の子に強くたくましく育ててほしいという願いと、厄災から男の子を守ってほしいという願いから、飾るようになったとされています。また、コイは男らしい魚として喜ばれ、こいのぼりを立てて祝うとされています。

かしわもち ちまき

柏の葉は、新しい芽がでるまで古い葉を落とさないことから「家系が絶えない」、「後継者が絶えない」など「子孫繁栄」に繋がる縁起物とされています。また、餅団子をかやの葉で包んだちまきは「難を避ける」という縁起のよい意味があるため、食べられるようになったとされています。

