



# 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	ごはん 厚揚げのみそ炒め 中華スープ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ピーマン 干しシイタケ ねぎ バナナ
6	木	ごはん 炒り鶏 みそ汁 りんご	牛乳 おにぎりせんべい	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく おにぎりせんべい	ごぼう 干しシイタケ 人参 さやいんげん 玉ねぎ えのき キャベツ ねぎ りんご
7	金	ごはん 白身魚の磯部揚げ 和風サラダ みそ汁 ネーブル	牛乳 チョコイス	カレイ 青のり かに風味かまぼこ ひじき 牛乳	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 さつまいも チョイス	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ ネーブル
8	土	ごはん すき焼き水煮 みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 じゃがいも ぼたぼた焼き	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ しめじ ねぎ バナナ
10	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 バームクーヘン	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳	バターロール マヨドレ 砂糖 バームクーヘン	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
11	火	ごはん 鶏のから揚げ たたききゅうり みそ汁 メロン	牛乳 クッキー	鶏もも肉 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	しょうが きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ メロン
12	水	ごはん 鮭のマヨみそ焼き キャベツサラダ かきたま汁 アメリカンチェリー	牛乳 まがりせんべい	鮭 かまぼこ 卵 牛乳	米 マヨドレ 砂糖 ごま油 片栗粉 まがりせんべい	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ねぎ アメリカンチェリー
13	木	わかめおにぎり 肉うどん ほうれん草のごま和え バナナ	牛乳 シュガーサンド	牛ロース 牛乳	米 うどん 砂糖 ごま 食パン マーガリン	人参 えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 バナナ
14	金	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 チーズ・ビスコ	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳 チーズ	米 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨドレ ごま ビスコ	玉ねぎ 人参 なら えのき 干しシイタケ ごぼう きゅうり オレンジ
15	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも こんにやく ぼたぼた焼き	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー バナナ
17	月	親子どんぶり ひじきの炒り煮 バナナ	牛乳 雪の宿	鶏もも肉 卵 ひじき 大豆水煮 揚げ半 牛乳	米 砂糖 雪の宿	玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ
18	火	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	牛乳 ふのラスク	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳 きなこ	米 じゃがいも 砂糖 ごま 春雨 ふ グラニュー糖 マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ



## 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みると保育所での生活に徐々になれてきたのかな？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「サンドイッチ」をつくります(〇)

完成が楽しみです☆



## よくかんで食べよう！！

～よくかむとどうしてよいの？～

### 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



ことばの発音がはっきりする



### 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します



### 消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます



### 頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます



◎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。  
 ◎今月のあおぐみクッキングは13日(木)に「サンドイッチ」を作ります。

2021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)
19	水	ごはん アジの香味揚げ ポテトサラダ みそ汁 メロン	牛乳 ハッピーターン	アジ ハム わかめ 牛乳	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ハッピーターン	しょうが ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 メロン
20	木	塩おにぎり 焼きそば わかめスープ バナナ	牛乳 ハーベストセサミ	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 ごま ハーベストセサミ	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ バナナ
21	金	キーマカレーライス キャベツとじゃこのサラダ アメリカンチェリー	牛乳 レモンケーキ	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり アメリカンチェリー レモン果汁
22	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 ぼたぼた焼き	人参 干しシイタケ さやいんげん 大根 玉ねぎ ねぎ しめじ バナナ
24	月	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 いもけんぴ	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 いもけんぴ	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
25	火	ごはん 鶏の照り焼き 青菜と炒り卵のごま和え バナナ	牛乳 おにぎり	鶏もも肉 かに風味かまぼこ 卵 油揚げ 牛乳	米 砂糖	しょうが にんにく 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ バナナ
26	水	ごはん 白身魚の西京焼き もやしナムル 卵スープ オレンジ	牛乳 マリー	カレイ 卵 マリー	米 砂糖 ごま ごま油 マリー	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
27	木	※生食 枝豆とじゃこのごはん 豆腐の揚げ団子 キャベツのおかか和え みそ汁 メロン	牛乳 ぱりんこ	枝豆 ちりめんじゃこ 木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉 さつまいも ぱりんこ	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり しめじ ねぎ メロン
28	金	バターロール ナポリタン 野菜スープ バナナ	牛乳 ヤクルト・アスパラ	豚ロース 牛乳 ヤクルト	バターロール スパゲティ 砂糖 ギンビスアスパラ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン トマトピューレ えのき 小松菜 バナナ
29	土	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	米 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが しめじ ねぎ バナナ
31	月	ポークカレーライス じゃこもやしのサラダ オレンジ	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 ムーンライト	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン もやし きゅうり オレンジ

## 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、味覚を育むためにも大切です。



## 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をします。

### 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言われています。

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言われています。