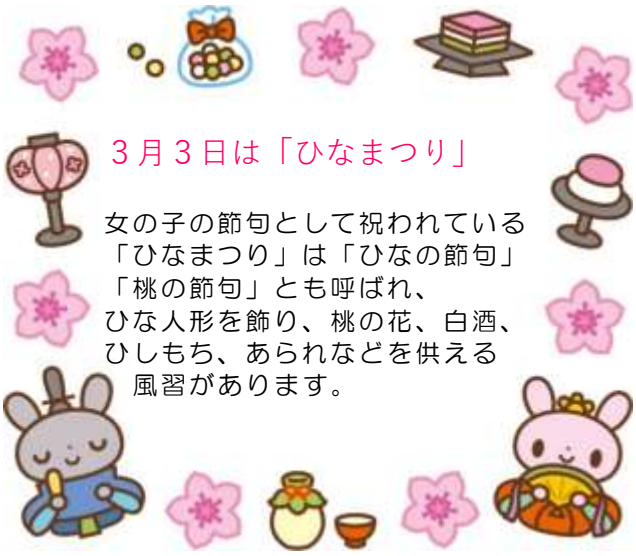
1～2才児　給食献立表

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	水	ごはん　洋風肉じゃが キャベツとしめじのみそ汁　バナナ	牛乳 まがりせんべい	豚ロース　牛乳	米　じゃがいも　砂糖 まがりせんべい	玉ねぎ　人参　グリンピース　キャベツ しめじ　ねぎ　バナナ
2	木	塩おにぎり　野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ　ネーブル	牛乳 マカロニきなこ	豚ロース　干しひじき　ツナ 牛乳　きなこ	米　中華めん　ごま油　ごま マヨドレ　マカロニ　砂糖	人参　玉ねぎ　キャベツ　もやし ねぎ　きゅうり　ネーブル
3	金	ひなまつり　ちらし寿司　メンタイのフライ 白菜のおかか和え　菜の花と豆腐のすまし汁　りんご	牛乳 ひなあられ	鮭フレーク　メンタイ　絹豆腐　牛乳	米　砂糖　ごま　上新粉　パン粉 油　ひなあられ	コーン　きゅうり　人参　白菜 玉ねぎ　えのき　菜の花　りんご
4	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 ぱりんこ	鶏もも肉　厚揚げ　牛乳	米　板こんにゃく　砂糖　さつまいも ぱりんこ	人参　干ししいたけ　さやいんげん　玉ねぎ ねぎ　バナナ
6	月	バターロール　ビーフシチュー コールスローサラダ　ネーブル	牛乳 枝豆とじゃこのおにぎり	牛ロース　生クリーム　ロースハム 牛乳　ちりめんじゃこ　枝豆	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　ネーブル
7	火	ごはん　ハンバーグ 磯部ポテト　白菜と油揚げのみそ汁　りんご	牛乳 バウムクーヘン	豚ひき肉　豆乳　青のり　油揚げ 牛乳	米　パン粉　じゃがいも バウムクーヘン	人参　玉ねぎ　白菜　ねぎ　りんご
8	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 さつまスティック	鮭　卵　牛乳	米　マヨドレ　ごま油　ごま　片栗粉 さつまいも　油　砂糖	玉ねぎ　もやし　人参　ほうれん草 ねぎ　バナナ
9	木	誕生会　根菜の炊き込みご飯　豆腐の揚げ団子 キャベツのおかか和え　かぼちゃのみそ汁　りんご	牛乳 とんがりコーン	油揚げ　干しひじき　しぼり豆腐 ちりめんじゃこ　豚ひき肉　牛乳	米　片栗粉　油　とんがりコーン	人参　ごぼう　れんこん　玉ねぎ　ねぎ キャベツ　きゅうり　かぼちゃ　りんご
10	金	ごはん　鶏の照り焼き コロコロサラダ　わかめスープ　ネーブル	牛乳 チーズ・ハッピーターン	鶏もも肉　ハム　枝豆　プレーンヨーグルト 絹豆腐　わかめ　牛乳　チーズ	米　砂糖　じゃがいも　マヨドレ ごま　ハッピーターン	しょうが　にんにく　きゅうり 玉ねぎ　ネーブル
11	土	ごはん　すき焼き風煮 だいこんとえのきのみそ汁　バナナ	牛乳 プリッツ	牛ロース　焼き豆腐　牛乳	米　糸こんにゃく　砂糖　プリッツ	白菜　玉ねぎ　人参　長ねぎ えのき　大根　ねぎ　バナナ
13	月	ごはん　豚汁 ブロッコリーのおかか和え　バナナ	牛乳 おにぎりせんべいえ	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 バナナ
14	火	ごはん　スコップコロッケ キャベツサラダ　和風スープ　ネーブル	牛乳 ベジたべる	豚ひき肉　調製豆乳　かまぼこ ベーコン　牛乳	米　じゃがいも　パン粉　砂糖 ごま油　ベジたべる	玉ねぎ　キャベツ　きゅうり　人参 えのき　ねぎ　ネーブル
15	水	ごはん　サバの竜田揚げ 和風サラダ　白菜とえのきのみそ汁　りんご	牛乳 クッキー	カレイ　かにかま　干しひじき　牛乳	米　片栗粉　油　ごま 砂糖　小麦粉	しょうが　人参　もやし　きゅうり　玉ねぎ 白菜　えのき　ねぎ　りんご

朝晩はまだまだ寒いですが、日中は日差しが暖かく感じられる日も増えてきましたね。
早いもので今年度も最後の月になりました。給食を通して子どもとふれあい、子どもの成長を感じることができました。
給食が子どもの楽しみの1つになるように、また多くの食べ物を通じて子どもが少しでも食に興味を持つことができていたらいいなと思います。
今月は、あお組さんの好きなメニューをたくさん詰め込んだ献立になっています(*'ω'*)



３月３日は「ひなまつり」

女の子の節句として祝われている「ひなまつり」は「ひなの節句」「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習があります。

ひしもち

「健やかに育ってほしい」という思いが込められています。

●紅・・・桃の花の色を表し、魔よけとされていて、くちなしの実で色づけがされています。

●白・・・雪の白として、洗浄の意味を表しています。ひしの実を入れ長寿を願っています。

●緑・・・新芽の色を表し、健康を意味しています。厄除けの力があるとされています。

ひなあられ

お米を蒸して乾燥させたものを煎って膨らませ、食用の色粉などの色をつけたものです。主に、桃色、緑色、黄色、白色の４色で、それぞれ四季をあらわしているといわれ１年を通じて健康でいられますように、という願いが込められています。

◎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。

2023年　3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	木	わかめおにぎり　肉うどん かぼちゃのオーブン焼き　バナナ	牛乳 チョイス	わかめごはんの素　牛ロース 牛乳	米　うどん　砂糖　マヨドレ オリーブオイル　チョイス	人参　玉ねぎ　えのき　ねぎ　かぼちゃ バナナ
17	金	キーマカレーライス キャベツとじゃこのサラダ　ネーブル	牛乳 ふのラスク	豚ひき肉　ちりめんじゃこ　牛乳 きなこ	米　砂糖　ごま油　ふ　マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ　人参　ピーマン　トマト缶　キャベツ きゅうり　ネーブル
18	土	ごはん　肉じゃが キャベツと油揚げのみそ汁　バナナ	牛乳 ばかうけ（ごま揚げ）	豚ロース　油揚げ　牛乳	米　じゃがいも　糸こんにゃく　砂糖 ばかうけ（ごま揚げ）	玉ねぎ　人参　グリンピース　キャベツ ねぎ　バナナ
20	月	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮　ネーブル	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	鶏もも肉　卵　大豆水煮　干しひじき 揚げ半　牛乳　ヤクルト	米　砂糖　ギンビスアスパラ	玉ねぎ　人参　ねぎ　ネーブル
22	水	ごはん　白身魚のチーズ焼き たたききゅうり　かぼちゃのみそ汁　りんご	牛乳 レモンケーキ	カレイ　チーズ　牛乳　卵	米　小麦粉　マヨドレ　砂糖　ごま ごま油　ホットケーキミックス	きゅうり　玉ねぎ　人参　かぼちゃ　ねぎ りんご　レモン果汁　いちご
23	木	ごはん　鶏のから揚げ ポテトサラダ　絹豆腐とわかめのみそ汁　バナナ	牛乳 サッポロポテト	鶏もも肉　ロースハム　絹豆腐 わかめ　牛乳	米　片栗粉　小麦粉　油　じゃがいも 砂糖　マヨドレ　サッポロポテト	しょうが　人参　きゅうり　玉ねぎ ねぎ　バナナ
24	金	バターロール　ナポリタン はくさいとえのきのスープ　いちご	牛乳 れんこんチップス	豚ロース　牛乳	バターロール　スパゲティ　砂糖 さつまいも　油	玉ねぎ　人参　ピーマン　コーン　えのき 白菜　れんこん　いちご
25	土	ごはん　豚汁 ブ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　ブロッコリー バナナ
27	月	ごはん　豚のしょうが焼き 小松菜と油揚げのみそ汁　ネーブル	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 小松菜　ネーブル
28	火	ごはん　すき焼き風煮 さつまいものみそ汁　りんご	牛乳 ビスコ	牛ロース　焼き豆腐　牛乳	米　糸こんにゃく　砂糖　さつまいも ビスコ	白菜　玉ねぎ　人参　長ねぎ ねぎ　りんご
29	水	ごはん　ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え　バナナ	牛乳 ムーンライト	鶏ひき肉　焼き豆腐　油揚げ かにかま　卵　牛乳	米　小麦粉　砂糖　ごま ムーンライト	玉ねぎ　白菜　大根　人参　長ねぎ 小松菜　キャベツ　バナナ
30	木	鶏とキノコのカレーライス じゃこともやしのサラダ　ネーブル	牛乳 カール	鶏もも肉　ちりめんじゃこ　牛乳	米　じゃがいも　砂糖　カール	にんにく　しょうが　しめじ　エリンギ 玉ねぎ　人参　もやし　きゅうり　ネーブル
31	金	ごはん　おでん ブロッコリーのしらす和え　りんご	牛乳 プリッツ	牛ロース　厚揚げ　揚げ半　うずら卵 ちりめんじゃこ　牛乳	米　板こんにゃく　じゃがいも 砂糖　プリッツ	大根　人参　ブロッコリー　りんご

おいしい野菜　キャベツ

旬　12月～2月：冬キャベツ
　　3月～4月：春キャベツ

〇栄養

ビタミンCが豊富で、外葉にはカロテンも多く含まれています。
胃腸の働きを助けるといわれるビタミンUも含まれています。

〇目利き・保存

外葉の緑が濃く、みずみずしいものを選びましょう。
新聞紙などで包み、冷暗所で保存します。

〇調理のヒント

春キャベツは生で食べてもおいしいので、せん切りにして水にさらしてパリッとさせてサラダに。
冬のキャベツは煮込みに向きます。

レシピ紹介　キャベツサラダ

☆材料☆（４人分）

キャベツ	70ｇ	●酢	15ｇ（大さじ1）
きゅうり	60ｇ	●砂糖	10ｇ（大さじ1強）
人参	20ｇ	●しょうゆ	6ｇ（小さじ1）
かまぼこ	20ｇ	●ごま油	4ｇ（小さじ1）

☆作り方☆
①材料を切る。
　人参・キャベツ：千切り　　きゅうり：輪切り　　かまぼこ：いちょう切り
②人参・キャベツ・かまぼこは茹でるか電子レンジで蒸すかして火を通す。
　きゅうりは塩もみしておく（保育所ではきゅうりも蒸しています。）
③●の材料を合わせてドレッシングを作る。
④キャベツ・きゅうりの水気を絞り、すべての材料を混ぜ合わせて完成！