



# 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	金	ちらし寿司 メンタイのフライ <small>たたききゅうり 菜の花と豆腐のすまし汁 ぼんかん</small>	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 ごま油 ひなあられ	コーン きゅうり 人参 玉ねぎ えのき 菜の花 ぼんかん
2	土	ごはん 肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 バナナ
4	月	塩おにぎり 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ バナナ	牛乳 れんこんチップス	豚ロース 干しひじき ツナ 牛乳	米 中華そば ごま油 ごま マヨドレ さつまいも 油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり れんこん バナナ
5	火	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ りんご	牛乳 チョコイス	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 チョイス	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ りんご
6	水	誕生会 枝豆ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのしらす和え みそ汁 ネーブル	牛乳 バウムクーヘン	枝豆 鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 かたくり粉 小麦粉 油 バウムクーヘン	しょうが ブロッコリー 人参 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ ネーブル
7	木	ごはん 白身魚の西京焼き れんこんのきんぴら ほうれん草と豆腐のすまし汁 バナナ	牛乳 マカロニきなこ	カレイ 絹豆腐 牛乳 きなこ	米 砂糖 ごま油 ごま マカロニ	れんこん 人参 ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ バナナ
8	金	バターロール クリームシチュー 和風サラダ りんご	牛乳 じゃこおにぎり	鶏もも肉 干しひじき カニカマ 牛乳 ちりめんじゃこ	バターロール じゃがいも ごま 砂糖 米	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり りんご
9	土	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 さつまいも まがりせんべい	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ バナナ
11	月	ごはん 炒り鶏 わかめとえのきのみそ汁 ぼんかん	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 わかめ 牛乳	米 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖 ぱりんこ	ごぼう 干しいたけ 人参 いんげん 玉ねぎ えのき ねぎ ぼんかん
12	火	わかめおにぎり 肉うどん かぼちゃのオープン焼き りんご	牛乳 チーズ・ハッピーターン	牛ロース 牛乳 わかめご飯の素 チーズ	米 うどん 砂糖 マヨドレ オリーブオイル ハッピーターン	人参 玉ねぎ えのき ねぎ かぼちゃ りんご
13	水	キーマカレーライス キャベツとじゃこのサラダ バナナ	牛乳 シュガーサンド	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 食パン 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 バナナ
14	木	ごはん サバの竜田揚げ ほうれん草のごま和え 春雨スープ ネーブル	牛乳 クッキー	サバ ベーコン 牛乳	米 かたくり粉 油 ごま 砂糖 春雨 小麦粉	しょうが ほうれん草 人参 ねぎ 玉ねぎ ネーブル
15	金	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 ごま油 かたくり粉 マヨドレ ごま おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり バナナ



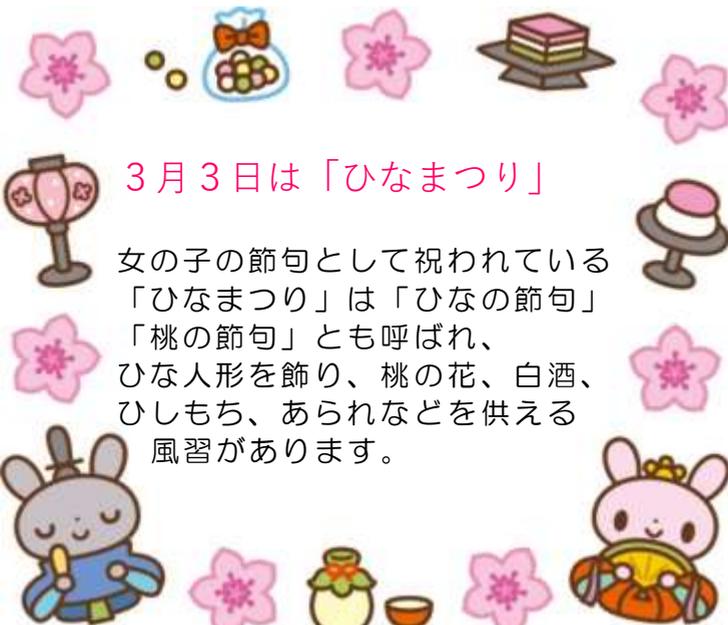
## 給食だより

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**(ピンク色のメニューと手作りおやつ)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、洗淨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。

2024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	土	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ばかうけ	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 大根 ねぎ パナナ	
18	月	ごはん 豆腐の揚げ団子 ポテトサラダ みそ汁 りんご	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	木綿豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 ハム 牛乳 ヤクルト	米 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨドレ ギンビスアスパラ	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり 白菜 えのき りんご	
19	火	バターロール ミートソーススパゲティ チンゲンサイのスープ ネーブル	牛乳 フルーツヨーグルト	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳 プレーンヨーグルト	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく えのき チンゲンサイ ネーブル みかん缶 黄桃缶 りんご パナナ	
21	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 パナナ	牛乳 カップケーキ	鮭 卵 牛乳 豆乳	米 砂糖 かたくり粉 ホットケーキミックス 油 粉糖	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ コーン しょうが ねぎ パナナ	
22	金	ポークカレーライス コールスローサラダ ぼんかん	牛乳 まがりせんべい	豚ロース ハム 牛乳	米 じゃがいも マヨドレ 砂糖 まがりせんべい	玉ねぎ 人参 かぼちゃ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 ぼんかん	
23	土	卒園式					
25	月	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 ネーブル	牛乳 ビスコ	鶏もも肉 卵 干しひじき 大豆水煮 さつま揚げ 牛乳	米 砂糖 ビスコ	玉ねぎ 人参 ねぎ ネーブル	
26	火	ごはん 白身魚のチーズ焼き 白菜のおかか和え みそ汁 りんご	牛乳 とんがりコーン	カレー とろけるチーズ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 さつまいも	白菜 人参 玉ねぎ ねぎ りんご	
27	水	ごはん ハンバーグ 小松菜のおひたし みそ汁 パナナ	牛乳 ムーンライト	豚ひき肉 豆乳 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 パン粉 ムーンライト	人参 玉ねぎ 小松菜 えのき ねぎ パナナ	
28	木	ごはん スコップコロッケ キャベツサラダ コンソメスープ ぼんかん	牛乳 ベジたべる	豚ひき肉 調製豆乳 かまぼこ 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 しめじ ぼんかん	
29	金	ごはん 鶏の照り焼き もやしナムル みそ汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま ぱりんこ	しょうが にんにく もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 ねぎ パナナ	
30	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 みそ汁 パナナ	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 さつまいも ハッピーターン	人参 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ ねぎ パナナ	

### 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

#### ○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。

#### ○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。

#### ○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)



このサラダです☆

☆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!