



3才児以上 給食献立表



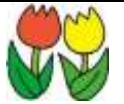
横路保育所

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	木	ごはん おでん キャベツのごまネーズ和え りんご	牛乳 雪の宿	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 ちくわ 牛乳	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま マヨドレ 雪の宿	大根 人参 キャベツ りんご	
2	金	ごはん 八宝菜 春雨スープ ネーブル	牛乳 チョイス	豚ロース うずら卵 ベーコン 牛乳	米 片栗粉 春雨 チョイス	青梗菜 白菜 玉ねぎ 人参 筍 ピーマン 干しシイタケ ねぎ ネーブル	
3	土	入園式					
5	月	ポークカレーライス コールスローサラダ バナナ	牛乳 バームクーヘン	豚ロース ハム 牛乳	米 じゃがいも マヨドレ 砂糖 バームクーヘン	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン バナナ	
6	火	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 りんご	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏もも肉 ハム わかめ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも マヨドレ ぼたぼた焼き	しょうが にんにく 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ りんご	
7	水	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 ネーブル	牛乳 おにぎりせんべい	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 系こんにやく 砂糖 じゃがいも おにぎりせんべい	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき ねぎ ネーブル	
8	木	ごはん 白身魚の塩焼き ほうれん草のごま和え かきたま汁 りんご	牛乳 いもけんぴ	カレー 卵 牛乳	米 ごま 砂糖 片栗粉 いもけんぴ	ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ りんご	
9	金	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 バナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ひき肉 豆乳 牛乳	米 じゃがいも パン粉 ごま 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ ブロッコリー 人参 しめじ パセリ バナナ	
10	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ぼたぼた焼き	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ バナナ	
12	月	バターロール クリームシチュー 和風サラダ ネーブル	牛乳 マリー	鶏もも肉 かに風味かまぼこ ひじき 牛乳	バターロール じゃがいも ごま 砂糖 マリー	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり ネーブル	
13	火	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 みそ汁 いちご	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳 ヨーグルト	米 系こんにやく 砂糖	人参 干しシイタケ さやいんげん 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ いちご みかん缶 バイン缶 黄桃缶 バナナ	
14	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き キャベツとじゃこのサラダ みそ汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	カレー とろけるチーズ ちりめんじゃこ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 まがりせんべい	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき かぼちゃ 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。

「食べることは「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年間よろしくお願ひします！！

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よう♪

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。

2021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)
15	木	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 ヤクルト・アスパラ	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ かに風味かまぼこ 卵 牛乳 ヤクルト	米 小麦粉 砂糖 ギンビスアスパラ	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ 小松菜 キャベツ オレンジ
16	金	塩おにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き りんご	牛乳 レモンケーキ	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 牛乳 卵	米 うどん マヨネーズ オリーブオイル ホットケーキミックス マーガリン	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ りんご レモン果汁
17	土	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	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 パナナ
19	月	鶏とキノコのカレーライス じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ぱりんこ	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 パナナ
20	火	ごはん キャベツハンバーグ 磯部ポテト みそ汁 ネーブル	牛乳 おにぎり	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 青のり 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ 人参 えのき 大根 ねぎ ネーブル
21	水	ごはん 鯖の照り焼き たたききゅうり 卵スープ りんご	牛乳 チーズ・ビスコ	鯖 卵 牛乳 チーズ	米 砂糖 ごま ごま油 ビスコ	きゅうり 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ りんご
22	木	ごはん 麻婆豆腐 切干サラダ パナナ	牛乳 ばかうけ	木綿豆腐 豚ひき肉 かに風味かまぼこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ばかうけ	玉ねぎ 人参 たら 干しシイタケ えのき 切干大根 きゅうり パナナ
23	金	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	牛乳 ハーベストセサミ	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま ハーベストセサミ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ
24	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	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 パナナ
26	月	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ ネーブル	牛乳 ムーンライト	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ムーンライト	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ ネーブル
27	火	誕生会 たけのごはん 鶏のから揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 りんご	牛乳 温州みかんゼリー	油揚げ 鶏もも肉 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 油 さつまいも	人参 筍 しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ りんご 温州みかんゼリー
28	水	ごはん 鮭のカレーピカタ もやしナムル みそ汁 オレンジ	牛乳 きなこ団子	鮭 卵 絹豆腐 きなこ 牛乳	米 小麦粉 ごま油 ごま 白玉粉 砂糖	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ かぼちゃ ねぎ オレンジ
30	金	バターロール ミートソーススパゲティ 春キャベツのスープ パナナ	牛乳 さつまスティック	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	バターロール スパゲティ 小麦粉 さつまいも 油 砂糖	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく トマトピューレ キャベツ ねぎ しめじ パナナ

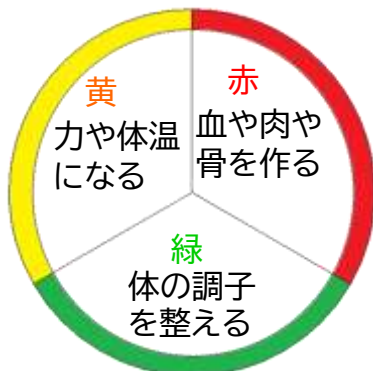


赤・黄・緑の
三色食品群とは？

『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



