



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 | 水 | ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ バナナ | 牛乳 カール | 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 カール | 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 |
| 2 | 木 | ごはん 鶏の照り焼き <small>キャベツのごまネーズ和え 大根とわかめのみそ汁 りんご</small> | 牛乳 マカロニきなこ | 鶏もも肉 ちくわ わかめ 牛乳 きなこ | 米 砂糖 ごま マヨドレ マカロニ | しょうが にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ りんご |
| 7 | 火 | チキンカレーライス じゃこもやしのサラダ オレンジ | 牛乳 クッキー | 鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳 | 米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 油 | にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり オレンジ |
| 8 | 水 | ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ | 牛乳 バウムクーヘン | 豚ロース 厚揚げ 牛乳 | 米 さつまいも 板こんにやく バウムクーヘン | 大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー バナナ |
| 9 | 木 | 親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 オレンジ | 牛乳 ふのラスク | 鶏もも肉 卵 大豆水煮 干しひじき さつま揚げ 牛乳 きなこ | 米 砂糖 ふ マーガリン グラニュー糖 | 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ |
| 10 | 金 | 塩おにぎり 焼きそば わかめスープ バナナ | 牛乳 おにぎりせんべい | 豚ロース 魚粉 あおのり わかめ 絹豆腐 牛乳 | 米 焼きそば用そば 油 ごま おにぎりせんべい | キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ バナナ |
| 11 | 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 ぱりんこ | 豚ロース 油揚げ 牛乳 | 米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 ぱりんこ | 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ねぎ バナナ |
| 13 | 月 | ごはん 鮭の塩焼き <small>小松菜のおひたし さつまいものみそ汁 オレンジ</small> | 牛乳 いもけんぴ | 鮭 牛乳 | 米 さつまいも いもけんぴ | 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ オレンジ |
| 14 | 火 | バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ メロン | 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 メロン |
| 15 | 水 | ごはん ミートローフ <small>キャベツのおかか和え 絹豆腐とえのきのみそ汁 バナナ</small> | 牛乳 チーズ・ハッピーターン | 豚ひき肉 牛乳 卵 干しひじき 絹豆腐 チーズ | 米 パン粉 ハッピーターン | 玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり えのき ねぎ バナナ |
| 16 | 木 | ごはん チキンカツ ひじきとツナのサラダ 卵スープ オレンジ | 牛乳 サッポロポテト | 鶏もも肉 干しひじき ツナ 卵 牛乳 | 米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 ごま マヨドレ サッポロポテト | 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ |
| 17 | 金 | ごはん 炒り鶏 小松菜と油揚げのみそ汁 バナナ | 牛乳 チョイス | 鶏もも肉 油揚げ 牛乳 | 米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 チョイス | ごぼう 干しいたけ 人参 いんげん 玉ねぎ 小松菜 バナナ |



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(^O^)*
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。

◎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。
 ◎今月のあお組クッキングは23日(木)に「サンドイッチ」を作ります。

2024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 | 土 | ごはん 豚のしょうが焼き さつまいものみそ汁 バナナ | 牛乳 ばかうけ | 豚ロース 牛乳 | 米 砂糖 さつまいも ばかうけ | 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ バナナ |
| 20 | 月 | ごはん 鶏のレモン焼き 和風サラダ じゃがいもとなすと油揚げのみそ汁 オレンジ | 牛乳 ビスコ | 鶏もも肉 かにかま 油揚げ 干しひじき 牛乳 | 米 砂糖 オリーブオイル ごま じゃがいも ビスコ | レモン 人参 もやし きゅうり なす 玉ねぎ ねぎ オレンジ |
| 21 | 火 | 塩おにぎり 肉うどん ほうれん草のごま和え メロン | 牛乳 フルーツポンチ | 牛ロース 牛乳 | 米 うどん 砂糖 ごま | 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ ほうれん草 メロン みかん缶 バイン缶 黄桃缶 バナナ |
| 22 | 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 ヤクルト・ギンビスアスパラ | 豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ヤクルト | 米 砂糖 ごま油 ギンビスアスパラ | 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり バナナ |
| 23 | 木 | ごはん アジの香味揚げ ポテトサラダ 小松菜とえのきのみそ汁 オレンジ | 牛乳 シュガーサンド | アジ ハム 牛乳 | 米 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも マヨドレ 食パン マーガリン | しょうが ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 えのき オレンジ |
| 24 | 金 | ごはん 鶏のつくね焼き ブロッコリーのしらす和え キャベツと油揚げのみそ汁 バナナ | 牛乳 ムーンライト | 鶏ひき肉 木綿豆腐 ちりめんじゃこ 油揚げ 牛乳 | 米 かたくり粉 油 砂糖 ムーンライト | 玉ねぎ 干しいたけ ブロッコリー 人参 キャベツ ねぎ バナナ |
| 25 | 土 | ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 バナナ | 牛乳 ハッピーターン | 牛ロース 焼き豆腐 牛乳 | 米 糸こんにゃく 砂糖 さつまいも ハッピーターン | 白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ バナナ |
| 27 | 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 まがりせんべい | 豚ロース ベーコン 牛乳 | 米 砂糖 まがりせんべい | キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ にんにく えのき ねぎ オレンジ |
| 28 | 火 | 衛生食 枝豆とじゃこのごはん 豆腐の揚げ団子 たたききゅうり 大根とえのきのみそ汁 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 かたくり粉 油 砂糖 ごま ごま油 ぱりんこ | 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり えのき 大根 メロン |
| 29 | 水 | ごはん ポークビーンズ キャベツサラダ バナナ | 牛乳 とんがりコーン | 豚ロース 大豆水煮 かまぼこ 牛乳 | 米 じゃがいも 砂糖 ごま油 とんがりコーン | 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり バナナ |
| 30 | 木 | ごはん 白身魚の西京焼き もやしナムル かきたま汁 オレンジ | 牛乳 ひとくちアメリカンドック | カレイ 卵 牛乳 おさかなソーセージ 調製豆乳 | 米 砂糖 ごま油 ごま かたくり粉 ホットケーキミックス マヨドレ 油 | もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ オレンジ |
| 31 | 金 | バターロール ナポリタン チンゲンサイのスープ バナナ | 牛乳 プリッツ | 豚ロース ベーコン 牛乳 | バターロール スパゲティ 砂糖 プリッツ | 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン えのき チンゲンサイ バナナ |



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、餅団子を笹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。

