



1~2才児以上 給食献立表



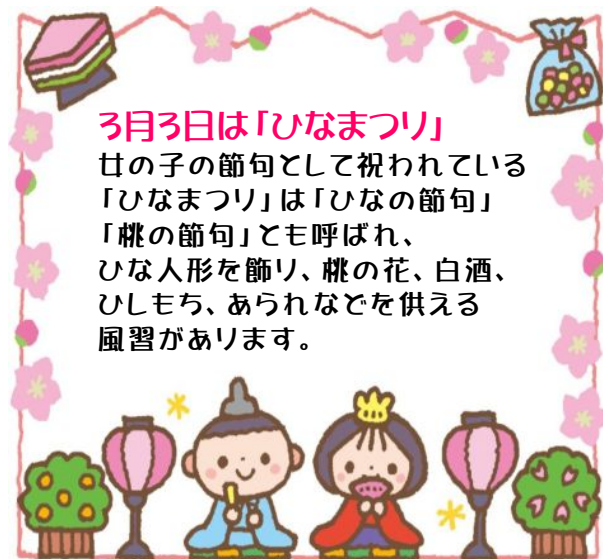
横路保育所

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	鶏ときのこのカレーライス じゃこともやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 おかし	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ
2	木	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 春雨 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ りんご
3	金	ごはん ぶりの照り焼き キャベツのごまネーズ和え みそ汁 パナナ	牛乳 麩のラスク	ぶり ちくわ わかめ きなこ 牛乳	米 砂糖 ごま マヨドレ 麩 マーガリン グラニュー糖	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ バナナ
4	土	ごはん 野菜炒め みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 ごま油 おかし	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ バナナ
6	月	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え オレンジ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 白菜 大根 長ネギ 小松菜 オレンジ
7	火	誕生会 ちらし寿司 メンタイのフライ れんこんチップス みそ汁 いちご	牛乳 おかし	鮭フレーク 卵 メンタイ 牛乳	米 砂糖 ごま 上新粉 ふ パン粉 油 オリーブオイル おかし	きゅうり 人参 れんこん えのき 菜の花 いちご
8	水	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	牛乳 チーズ・おかし	豚ロース ベーコン チーズ 牛乳	米 砂糖 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
9	木	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのしらす和え りんご	牛乳 クッキー	豚ロース ちりめんじゃこ 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 砂糖 油	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー りんご
10	金	おにぎり 焼きうどん わかめスープ パナナ	牛乳 おかし	豚ロース わかめ 絹豆腐 牛乳	米 うどん ごま おかし	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし バナナ
11	土	ごはん 厚揚げのみそ炒め 中華スープ パナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 牛乳	米 砂糖 じゃがいも おかし	人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ 干しいたけ バナナ
13	月	ごはん 鶏のケチャップ焼き 磯辺ポテト 野菜スープ パナナ	牛乳 ヤクルト・おかし	鶏もも肉 あおのり ヤクルト 牛乳	米 じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 もやし 白菜 バナナ
14	火	ごはん れんこんのふわふわボール キャベツのおかか和え みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 牛乳	米 片栗粉 油 おかし	れんこん キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ オレンジ
15	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き 切干サラダ みそ汁 りんご	牛乳 おかし	カレイ とろけるチーズ カニ風味かまぼこ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま油 マヨドレ おかし	切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ りんご



給食だより

ぽかぽかと日差しが暖かく感じられる季節になりました。
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
できたらいいと思います。



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
 というわけ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。



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	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 レモンケーキ	牛ロース 焼き豆腐 卵 牛乳	米 糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	白菜 玉ねぎ 人参 白ネギ えのき ねぎ パナナ
17	金	ごはん ミートローフ ポテトサラダ みそ汁 りんご	牛乳 フルーツポンチ	豚ひき肉 ひじき 卵 牛乳 ハム	米 パン粉 砂糖 じゃがいも マヨドレ	人参 玉ねぎ しいたけ きゅうり しめじ ねぎ りんご みかん 缶 バイン缶 黄桃缶 パナナ
18	土	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ パナナ
21	火	ごはん 鶏の照り焼き 和風サラダ みそ汁 パナナ	牛乳 スコーン	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ ひじき ヨーグルト きなこ 牛乳	米 砂糖 ごま マーガリン ホットケーキミックス	人参 もやし きゅうり 大根 ねぎ パナナ
22	水	ごはん さばの塩焼き キャベツのごま酢和え みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	さば 牛乳	米 ごま 砂糖 おかし	キャベツ 人参 きゅうり 白菜 玉ねぎ えのき オレンジ
23	木	ごはん 肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ パナナ	牛乳 さつまスティック	鶏ひき肉 ひじき ツナ 牛乳	米 じゃがいも ごま油 ごま 小麦粉 マヨドレ 油 さつまいも 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり パナナ
24	金	おにぎり 煮込みうどん ほうれん草のごまあえ りんご	牛乳 おかし	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	米 うどん ごま 砂糖 おかし	えのき 玉ねぎ ねぎ 人参 ほうれん草 りんご
25	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも こんにゃく おかし	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー パナナ
27	月	ごはん 焼肉 中華スープ パナナ	牛乳 おかし	牛ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ごま油 春雨 おかし	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン もやし ねぎ パナナ
28	火	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま マヨドレ おかし	玉ねぎ 人参 なら えのき ごぼう きゅうり オレンジ
29	水	ごはん ビーフシチュー じゃこともやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	牛ロース ちりめんじゃこ 生クリーム 牛乳	米 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ もやし きゅうり パナナ
30	木	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 りんご	牛乳 おかし	豚ロース わかめ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ごぼう りんご
31	金	ごはん おでん 小松菜のおひたし パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 牛乳	米 板こんにゃく じゃがいも おかし	大根 人参 小松菜 えのき パナナ

おいしい野菜 **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。
胃腸の動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、冷蔵所で保存します。

○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使うのに。
冬のキャベツは煮込みに向きます。

旬 12月～2月:冬キャベツ
3月～4月:春キャベツ

あおぐみ クッキング

2月9日にあおぐみさんが「鶏ときのこのカレー」を作りました。

包丁で野菜を切る作業からスタート！お友達同士で「猫の手！」と声をかけ合いながら野菜を切りました。

野菜と鶏肉を炒めてお水を入れて煮込んで、カレーを入れると部屋の中がカレーのにおいでいっぱい！

「おいしいね！」と言いながらみんなでおいしく食べました♪

もうすぐ7年生☆おうちでもいろいろなお手伝いに挑戦してほしいと思います(*^_^*)

