



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	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 白菜のみそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 ばかうけ	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース 白菜 ねぎ バナナ
3	月	ちらし寿司 鶏のから揚げ <small>たたききゅうり 菜の花と豆腐のすまし汁 ネーブル</small>	牛乳 カップケーキ	鮭フレーク 鶏もも肉 絹豆腐 牛乳 豆乳	米 砂糖 ごま かたくり粉 小麦粉 油 ごま油 ホットケーキミックス 粉糖	コーン きゅうり 人参 しょうが 玉ねぎ えのき 菜の花 ネーブル
4	火	ごはん 洋風肉じゃが キャベツと油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 プリッツ	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 プリッツ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ねぎ バナナ
5	水	誕生会 枝豆とじゃこのごはん ハンバーグ <small>白菜のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 りんご</small>	牛乳 バウムクーヘン	枝豆 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 豆乳 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 パン粉 砂糖 バウムクーヘン	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ りんご
6	木	ごはん 白身魚の西京焼き <small>小松菜のおひたし かきたま汁 ネーブル</small>	牛乳 チーズ・ハッピーターン	カレイ 卵 牛乳 チーズ	米 砂糖 かたくり粉 ハッピーターン	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ ネーブル
7	金	塩おにぎり 焼きそば <small>わかめスープ バナナ</small>	牛乳 ひとくちアメリカンドック	豚ロース 青のり 魚粉 わかめ 絹豆腐 牛乳 おさかなソーセージ 調製豆乳	米 焼きそば用そば ごま ホットケーキミックス マヨドレ 油	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ ネーブル バナナ
8	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく 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
10	月	バターロール クリームシチュー 和風サラダ りんご	牛乳 鮭おにぎり	鶏もも肉 干しひじき かに風味かまぼこ 牛乳 鮭フレーク	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
11	火	わかめおにぎり 肉うどん かぼちゃのオープン焼き ネーブル	牛乳 フルーツヨーグルト	わかめごはんの素 牛ロース 牛乳 プレーンヨーグルト	米 うどん 砂糖 マヨドレ オリーブオイル	人参 玉ねぎ えのき ねぎ かぼちゃ ネーブル みかん缶 黄桃缶 りんご バナナ
12	水	ごはん ししゃもの磯部揚げ <small>ポテトサラダ そうめん入りスープ バナナ</small>	牛乳 おにぎりせんべい	ししゃも 青のり ハム 卵 牛乳	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨドレ そうめん おにぎりせんべい	人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ バナナ
13	木	ごはん 鶏の照り焼き <small>キャベツとじゃこのサラダ 和風スープ ネーブル</small>	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ ベーコン 牛乳 ヤクルト	米 砂糖 ごま油 ギンビスアスパラ	しょうが にんにく きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ ネーブル
14	金	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ バナナ	牛乳 クッキー	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 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 にら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり バナナ
15	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 板こんにやく 砂糖 さつまいも ぱりんこ	人参 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ ねぎ 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、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少しでも食に興味を持つことができたいと思います。

今月は、**あお組さんからのリクエストメニュー**（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'*)

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。



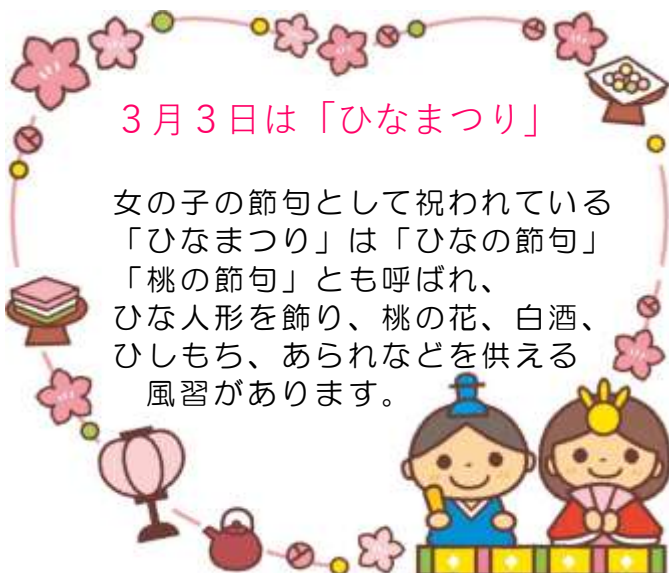
ひなあられ

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。



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。



◎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。

2025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)
17	月	ごはん ぶりの照り焼き <small>ひじきとツナのサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 りんご</small>	牛乳 れんこんチップス	ぶり 干しひじき ツナ 絹豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ さつまいも 油	人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 れんこん りんご
18	火	ごはん 豆腐ナゲット <small>もやしナムル 大根とわかめのみそ汁 ネーブル</small>	牛乳 レモンケーキ	鶏ひき肉 木綿豆腐 わかめ 卵 牛乳	米 マヨドレ 小麦粉 油 ごま油 ごま ホットケーキミックス マーガリン 砂糖	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 ねぎ ネーブル レモン果汁
19	水	ごはん すき焼き風煮 <small>さつまいものみそ汁 バナナ</small>	牛乳 サッポロポテト	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 さつまいも サッポロポテト	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ バナナ
21	金	ポークカレーライス じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 チョイス	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 チョイス	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが もやし きゅうり バナナ
22	土	 卒園式 				
24	月	ごはん ちゃんこなべ <small>青菜と炒り卵のごま和え ネーブル</small>	牛乳 カール	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ かに風味かまぼこ 卵 牛乳	米 砂糖 ごま カール	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ ネーブル
25	火	ごはん 冷しゃぶ <small>絹豆腐のみそ汁 バナナ</small>	牛乳 ビスコ	豚ロース 絹豆腐 牛乳	米 ごま油 ごま 砂糖 ビスコ	レタス きゅうり 玉ねぎ 人参 トマト ねぎ バナナ
26	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き <small>れんこんのきんぴら キャベツと油揚げのみそ汁 ネーブル</small>	牛乳 ぱりんこ	カレイ とろけるチーズ 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ ごま油 ごま ぱりんこ	れんこん 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ ネーブル
27	木	親子どんぶり <small>ひじきと大豆の炒り煮 りんご</small>	牛乳 ムーンライト	鶏もも肉 卵 大豆水煮 干しひじき さつま揚げ 牛乳	米 砂糖 ムーンライト	玉ねぎ 人参 ねぎ りんご
28	金	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 バナナ	牛乳 ばかうけ	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 ばかうけ	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく えのき チンゲンサイ バナナ
29	土	ごはん 肉じゃが <small>小松菜と油揚げのみそ汁 バナナ</small>	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 バナナ
31	月	キーマカレーライス <small>キャベツサラダ ネーブル</small>	牛乳 まがりせんべい	豚ひき肉 かまぼこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 まがりせんべい	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

あおぐみクッキング

最後のクッキングは、2月22日に「チキンカレー」を作りました♪
まずは野菜を切るところからスタート!!人参とじゃがいもを切り、玉ねぎは先生が切るのを観察しました。久しぶりの包丁でしたが、みんな“猫の手”を意識して上手に切れていました✨
野菜が切れたら次は、火を使って炒める作業!!野菜と鶏肉を炒めてお水を入れて煮込んで、カレールーを入れると部屋の中がカレーの匂いでいっぱい！
出来上がったチキンカレーは、給食の時間に「おいしいね！」と言いながらみんなで食べました♪
もうすぐ1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(*^▽^*)

