



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 ばかりけ	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳 ばかりけ	米 砂糖 かたくり粉 ばかりけ	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース 白菜 ネギ バナナ
3	月	ちらし寿司 鶏のから揚げ たたききゅうり 菜の花と豆腐のすまし汁 ネーブル	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 プリツツ	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 プリツツ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ネギ バナナ
5	水	誕生会 枝豆とじゃこのごはん ハンバーグ 白菜のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 りんご	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 ネギ りんご
6	木	ごはん 白身魚の西京焼き 小松菜のおひたし かきたま汁 ネーブル	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 わかめスープ バナナ	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 プ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 板こんにゃく おにぎりせんべい	大根 人参 ごぼう 長ねぎ プロッコリー 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 かぼちゃのオーブン焼き 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 ネギ 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 ポテトサラダ そうめん入りスープ バナナ	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 ネギ バナナ
13	木	ごはん 鶏の照り焼き キャベツとじゃこのサラダ 和風スープ ネーブル	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 ネギ 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 板こんにゃく 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 ネギ バナナ

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らいいなと思います。

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'*)



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、白石、
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。

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 ネギ 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	パークカレーライス <small>じゃこともやしのサラダ バナナ</small>	牛乳 チヨイス	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 チヨイス	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 ネギ 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 ネギ りんご	
28	金	バターロール ミートソーススパゲティ <small>チンゲンサイのスープ バナナ</small>	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きました♪
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に!
出来上がったチキンカレーは、給食の間に「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(*^▽^*)

