



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	ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	ミルク パウンドケーキ	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳 卵 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 ごま ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ りんご
2	金	いわしの蒲焼 キャベツのおかか和え みそ汁 みかん	ミルク おかし	いわし 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 油 さつまいも おかし	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ みかん
3	土	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	砂糖 じゃがいも 片栗粉 おかし	人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ 干しいたけ パナナ
5	月	おでん 小松菜のおひたし りんご	ミルク おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 脱脂粉乳	板こんにやく じゃがいも おかし	大根 人参 小松菜 えのき りんご
6	火	※※※ 節分豆ごはん れんこんのふわふわボール ブロッコリーのごま酢和え 野菜スープ みかん	牛乳 おかし	大豆水煮 鶏ひき肉 ひじき 牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 おかし	人参 れんこん ブロッコリー 玉ねぎ もやし 小松菜 みかん
7	水	白身魚のチーズ焼き 和風サラダ みそ汁 りんご	ミルク シュガーサンド	カレイ とろけるチーズ カニ風味かまぼこ ひじき 脱脂粉乳	小麦粉 マヨドレ ごま 砂糖 食パン マーガリン	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ りんご
8	木	鶏ときのこのカレー じゃこともやしのサラダ パナナ	ミルク おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	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
9	金	焼きうどん わかめスープ オレンジ	ミルク おかし	豚ロース 絹豆腐 わかめ 青のり 脱脂粉乳	うどん ごま おかし	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ オレンジ
10	土	肉じゃが みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	じゃがいも 糸こんにやく おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ねぎ パナナ
13	火	ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 りんご	ミルク マカロニきなこ	豚ひき肉 ひじき 牛乳 卵 きなこ 脱脂粉乳	パン粉 マヨドレ オリーブオイル マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ 小松菜 えのき りんご
14	水	鮭のマヨみそ焼き キャベツサラダ 白菜のスープ オレンジ	ミルク ヤクルト・おかし	鮭 かまぼこ ヤクルト 脱脂粉乳	マヨドレ 砂糖 ごま油 おかし	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 白菜 オレンジ
15	木	鶏の照り焼き ココロサラダ みそ汁 パナナ	ミルク さつまスティック	鶏もも肉 ハム ヨーグルト 枝豆 わかめ 脱脂粉乳	砂糖 じゃがいも マヨドレ さつまいも 油	きゅうり 玉ねぎ 人参 しめじ パナナ



給食だより

寒い日が続いていますね。
 空気が乾燥している季節なので、風邪を引かないように
 しっかり食べて規則正しい生活をしましょう(^u^)



節分

節分は、季節の節目の日をいい、
 この日は立春の前日。
 前の年の邪気をはらうための
 行事が行われます。
 豆まきもその1つです。

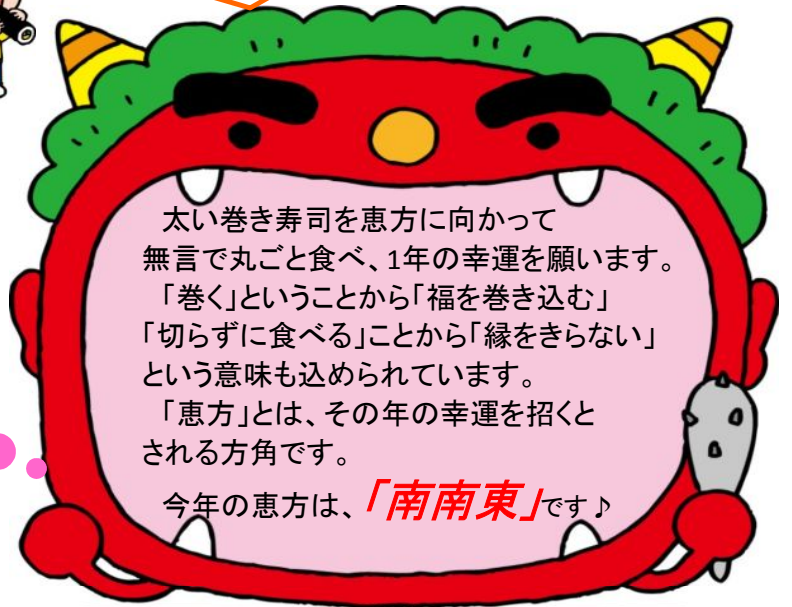


保育所では、2日の給食で*いわし*を食べます。
 実は、節分にいわしを食べる習慣があるのは
 主に西日本の地域だけなんですよ(°o°)
 節分に柀いわしを飾るという話もありますね。
 柀いわしを飾ることで魔よけの意味がある
 そうですよ☺

節分に欠かせない豆は、*いり豆*
 を使います。生豆を使わないのは
 「拾い忘れたものから芽が出ると
 よくないことがある」と言われている
 からです。

太い巻き寿司を恵方に向かって
 無言で丸ごと食べ、1年の幸運を願います。
 「巻く」ということから「福を巻き込む」
 「切らずに食べる」ことから「縁をきらない」
 という意味も込められています。
 「恵方」とは、その年の幸運を招くと
 される方角です。

今年の恵方は、「**南南東**」です♪



◎青文字は手作りおやつです。
 今月のあおぐみクッキングは8日(木)に「鶏ときのこのカレー」をつくります。

2018年 2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)
16	金	肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ りんご	ミルク おかし	鶏ひき肉 ひじき ツナ 脱脂粉乳	小麦粉 じゃがいも ごま油 ごま マヨドレ おかし	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり りんご
17	土	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	さつまいも こんにやく おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー パナナ
19	月	キャベツバーグ 磯辺ポテト みそ汁 オレンジ	ミルク レモンケーキ	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 青のり 卵 牛乳 脱脂粉乳	片栗粉 じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 大根 ねぎ レモン果汁 オレンジ
20	火	麻婆豆腐 中華スープ りんご	ミルク おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 たら きのこ ねぎ 干しいたけ りんご
21	水	さばの竜田揚げ 白菜のおかか和え かきたま汁 パナナ	ミルク おかし	さば 卵 脱脂粉乳	片栗粉 油 砂糖 おかし	白菜 人参 玉ねぎ ねぎ パナナ
22	木	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ りんご	ミルク きなこ団子	豚ロース ベーコン 絹豆腐 きなこ 脱脂粉乳	砂糖 白玉粉	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ きのこ ねぎ りんご
23	金	肉うどん ほうれん草のごま和え オレンジ	ミルク おかし	牛ロース 脱脂粉乳	うどん 砂糖 ごま おかし	人参 きのこ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 オレンジ
24	土	すきやき風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにやく 砂糖 じゃがいも おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ きのこ 小松菜 パナナ
26	月	豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	ミルク チーズ・おかし	豚ロース チーズ 脱脂粉乳	砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ しめじ パナナ
27	火	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え オレンジ	ミルク クッキー	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 油	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 オレンジ
28	水	ビーフシチュー じゃこともやしのサラダ りんご	ミルク おかし	牛ロース ちりめんじゃこ 生クリーム 脱脂粉乳	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 りんご

あおぐみ クッキング

1月15日にあおぐみさんが「おにぎり」を作りました。

まずは、お米をとぐところからスタート！お米のにおいや感触を感じながら
みんなでお米をとぎました。

炊きあがったごはんを自分でお茶碗について好きな具を入れてにぎって、..
できあがったおにぎりは、給食の時間においしく食べました☆



おいしい野菜 れんこん

旬 12月～2月

栄養

はすの地下茎で、ビタミンCとたんぱく質を豊富に含んでいます。

目利き・保存

形がふっくらとして、全体に傷がなく、クリーン色のものが良品♪

あまり白いものは漂白しているので、避けましょう。保存はラップに包んで冷蔵庫で。

調理のヒント

「見通しがきく」ことから、昔からお正月などに欠かせない、縁起のいい野菜とされてきました。

歯ごたえを生かして、酢の物や煮物にしたいですね☆

また、すりおろして蒸し物、揚げ物にすると、ねっとりとした食感が楽しめます。

