



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)	カや体温になる (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 金	イワシの蒲焼 キャベツのおかか和え みそ汁 バナナ	ミルク 節分豆・ミニサラダ塩	いわし 大豆 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 油 さつまいも ミニサラダ塩	キャベツ 人参 きゅうり しょうが 玉ねぎ ねぎ バナナ
2 土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	片栗粉 砂糖 ぼたぼた焼き	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ バナナ
4 月	豚のしょうが焼き みそ汁 りんご	ミルク フライドポテト	豚ロース 脱脂粉乳	砂糖 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが しめじ ねぎ りんご
5 火	誕生会 節分豆ごはん 赤鬼ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 ハッピーターン	大豆水煮 ひじき 豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳	米 片栗粉 ハッピーターン	人参 玉ねぎ ブロッコリー えのき ねぎ キャベツ グリンピース 大根 みかん
6 水	八宝菜 もやしスープ バナナ	ミルク バームクーヘン	豚ロース 脱脂粉乳	片栗粉 バームクーヘン	青梗菜 白菜 玉ねぎ 筍 人参 ねぎ ピーマン 干しいたけ もやし バナナ
7 木	白身魚の西京焼き 小松菜のおひたし みそ汁 みかん	ミルク わかめおにぎり	カレイ わかめごはんの素 脱脂粉乳	米 砂糖	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ みかん
8 金	鶏ときのこのカレー じゃこともやしのサラダ りんご	ミルク チーズ・ビスコ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 ビスコ	しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり りんご
9 土	すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも ぼたぼた焼き	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき 小松菜 バナナ
12 火	鶏の照り焼き 切干サラダ 白菜のスープ オレンジ	ミルク いもきんとん	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 さつまいも	しょうが 切干大根 きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ オレンジ りんご レモン果汁
13 水	あんかけうどん ほうれん草のごま和え バナナ	ミルク おにぎりせんべい	鶏もも肉 油揚げ わかめ 脱脂粉乳	うどん 片栗粉 ごま 砂糖 おにぎりせんべい	人参 玉ねぎ えのき しいたけ しめじ ねぎ ほうれん草 バナナ
14 木	鮭の塩焼き 和風サラダ かぶのスープ りんご	ミルク ココアケーキ	鮭 カニ風味かまぼこ ひじき 豆乳 脱脂粉乳	ごま 砂糖 小麦粉 油 ココアパウダー	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ かぶ しめじ りんご
15 金	豆腐の揚げ団子 白菜のおかか和え みそ汁 バナナ	ミルク ぱりんこ	木綿豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 脱脂粉乳	片栗粉 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 しめじ バナナ



今年の冬は寒くなったり暖くなったり、不思議な気候ですね。
 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、1日の給食で*いわし*を食べます。
 (いわしは幼児組さんのみ、乳児組さんは白身魚です。)
 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°)
 節分に柊いわしを飾るとい話もありますね。
 柊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、「**東北東**」です♪



◎青文字は手作りおやつです。
 ※今月は、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。
 今月のあおぐみクッキングは26日(火)に「お好み焼き」を作ります。

2019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)	カや体温になる (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	土	おでん ブロッコリーのしらす和え バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 厚揚げ うずら卵 ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 板こんにやく 砂糖 ぼたぼた焼き	大根 人参 ブロッコリー バナナ
18	月	ナポリタン ほうれん草と豆腐のスープ いよかん	ミルク スコーン	豚ロース 絹豆腐 ヨーグルト きなこ 脱脂粉乳	スパゲティ 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 トマトピューレ もやし いよかん
19	火	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ りんご	ミルク ツナコントースト	豚ロース ベーコン ツナ 脱脂粉乳	砂糖 食パン マヨドレ	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ コーン りんご
20	水	さばの竜田揚げ キャベツとじゃこのサラダ みそ汁 バナナ	ミルク 雪の宿	サバ ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	片栗粉 油 砂糖 ごま油 雪の宿	しょうが キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ ねぎ バナナ
21	木	具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え オレンジ	ミルク ヤクルト・ギンビスアスパラ	豚ロース 厚揚げ 脱脂粉乳 ヤクルト	さつまいも ごま 砂糖 ギンビスアスパラ	大根 人参 白菜 もやし 長ねぎ ブロッコリー オレンジ
22	金	麻婆豆腐 ポテトサラダ りんご	ミルク パウンドケーキ	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳 卵 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨドレ ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 なら えのき 干しいたけ きゅうり りんご
23	土	肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ねぎ バナナ
25	月	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え いよかん	ミルク いもけんぴ	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 いもけんぴ	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 いよかん
26	火	お好み焼き わかめスープ バナナ	ミルク マカロニきなこ	豚ロース 絹豆腐 わかめ 青のり きなこ 脱脂粉乳	お好み焼き粉 ごま マカロニ 砂糖	キャベツ もやし 人参 ねぎ 玉ねぎ バナナ
27	水	タンドリーチキン 磯辺ポテト みそ汁 りんご	ミルク ハーベストセサミ	鶏もも肉 青のり 脱脂粉乳	じゃがいも ハーベストセサミ	しょうが にんにく しめじ 人参 玉ねぎ ねぎ りんご
28	木	ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	ミルク ピープ	豚ロース 大豆水煮 ハム 脱脂粉乳	じゃがいも 春雨 ごま ピープ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ

あおぐみ クッキング

1月24日にあおぐみさんが、「みそ汁」を作りました。
 野菜を切るところからスタート！久しぶりの包丁でしたが、「猫の手」を意識して
 みんな上手に切ることができました😊
 その後は、煮干しでだしをとって、野菜を入れて、みそをこいて…。
 途中、パブニングもありましたが、無事に作り終えることができました！
 できあがったみそ汁は給食の時間に食べました😊



風邪のときの水分補給と食事

風邪を治すには、しっかりと体を温めて
 栄養をとり、ぐっすり眠るのがいちばん！！
 胃腸が弱っているので、塩分や脂肪分、
 繊維質が多いもの、刺激が強い食べものは
 避けたほうがいいですね。
 風邪のときにお勧めの、体が温まって、
 栄養のある飲みもの・食べものをまとめて
 みました。
 家庭でも参考にしてみてくださいね😊

水分補給にぴったり！

→麦茶、湯冷まし、りんごの果汁など
 少量ずつ、何回かに分けてとりましょう

消化もバッチリ！

→おかゆ、うどん、みそ汁など
 食材では、豆腐、鶏のささみ、カレイな
 ど

ビタミン、ミネラル類がたっぷり！

→豆腐、じゃがいも、かぼちゃ、卵など

