



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)
4	木	鶏ときのこのカレー じゃこもやしサラダ みかん	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 みかん
5	金	ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	ミルク おかし	豚ロース ハム 大豆水煮 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 春雨 ごま 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
6	土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	砂糖 片栗粉 おかし	人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ パナナ
9	火	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	ミルク おかし	豚ロース ベーコン 脱脂粉乳	砂糖 油 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
10	水	煮込みうどん ほうれん草のごま和え みかん	ミルク おかし	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 脱脂粉乳	うどん ごま 砂糖 おかし	玉ねぎ ねぎ えのき ほうれん草 人参 みかん
11	木	鶏の照り焼き 磯辺ポテト みそ汁 りんご	ミルク シュガーサンド	鶏もも肉 青のり 脱脂粉乳	砂糖 じゃがいも 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 しめじ 大根 ねぎ りんご
12	金	<small>誕生会</small> 鮭ごはん 白身魚のゆかり揚げ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 おかし	カレイ 鮭フレーク 牛乳	米 ごま 小麦粉 油 じゃがいも おかし	ブロッコリー 人参 玉ねぎ ねぎ みかん
13	土	野菜炒め みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	ごま油 おかし	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ パナナ
15	月	洋風肉じゃが みそ汁 みかん	ミルク おかし	豚ロース わかめ 脱脂粉乳	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 長ネギ みかん
16	火	ミートローフ 切干サラダ 白菜のスープ りんご	ミルク れんこんチップス	豚ひき肉 ひじき 牛乳 卵 カニ風味かまぼこ 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 ごま油 さつまいも 油	玉ねぎ 人参 しいたけ 切干大根 きゅうり 白菜 れんこん りんご
17	水	ぶりの照り焼き キャベツサラダ みそ汁 パナナ	ミルク おかし	ぶり かまぼこ わかめ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 おかし	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ パナナ
18	木	麻婆豆腐 ごぼうサラダ りんご	ミルク レモンケーキ	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 牛乳 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 片栗粉 マヨレ ごま ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 いら えのき ごぼう 干しいたけ きゅうり りんご



給食だより

あけましておめでとうございます

お正月に「おせち料理」や「お雑煮」は食べましたか？
最近はこのような行事食を食べる機会が少なくなっていると感じます。
お正月の行事食である『おせち料理』には、縁起の良い食材が
使われており、一年を元気に過ごせるようにと願いが込められています。
その日、その時ならではの食事も、ぜひ子どもに経験させてあげたいですね☆



黒豆

「まめ」は、健康・丈夫を意味し、
健康で長生きできるように。
「まめに働く」の語呂合わせからも
欠かせないものですね♪



だてまき

昔、おしゃれな男の人のことを
伊達者(だてもの)と呼び、その人達に
似ていたことからの由来。
また、大事な文書や絵は、巻物にして
いたことから、学問や文化、教養の発展
を願っている。



えび

長生の象徴★長いひげを伸ばし、
腰が曲がるまで長生きすることを願う。



栗きんとん

金色に輝く宝石にたとえ、豊かな1年を
願う料理。栗は、「勝ち栗」と言って
縁起がよい食材。

おせち料理の食材の由来って？



昆布巻

「よろこぶ」の言葉にかけて
縁起がよい。



数の子

にしんから多くの子が生まれる
ことから、子宝と子孫繁栄を
祈る料理。



紅白なます

紅白でおめでたい
さっぱり料理。



田作り

昔、田畑に肥料として
小魚をまいたことから・・・
作物がたくさん実るようにと
願いが込められた料理。



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)
19	金	豚のしょうが焼き みそ汁 みかん	ミルク おかし	豚ロース 脱脂粉乳	砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 しめじ みかん
20	土	おでん ごまサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 ハム 牛乳	じゃがいも こんにゃく 砂糖 胡麻ドレッシング おかし	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン バナナ
22	月	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご	ミルク おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 おかし	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ 小松菜 りんご
23	火	炒り鶏 みそ汁 バナナ	ミルク スコーン	鶏もも肉 ヨーグルト きなこ 脱脂粉乳	じゃがいも こんにゃく 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	ごぼう 干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん えのき ねぎ バナナ
24	水	白身魚のチーズ焼き 和風サラダ かきたま汁 みかん	ミルク おかし	カレイ とろけるチーズ ひじき カニ風味かまぼこ 卵 脱脂粉乳	小麦粉 マヨドレ ごま 砂糖 片栗粉 おかし	人参 もやし きゅうり ねぎ みかん
25	木	鶏の唐揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 バナナ	ミルク さつまいものケーキ	鶏もも肉 卵 牛乳 脱脂粉乳	片栗粉 小麦粉 さつまいも 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき 小松菜 バナナ
26	金	ポークカレー じゃこともやしのサラダ りんご	ミルク おかし	豚ロース ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり りんご
27	土	具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも ごま 砂糖 おかし	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー バナナ
29	月	焼肉 中華スープ バナナ	ミルク おかし	牛ロース ベーコン 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 春雨 おかし	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ バナナ
30	火	鮭の塩焼き 白菜のおかか和え みそ汁 りんご	ミルク ふのラスク	鮭 きなこ 脱脂粉乳	砂糖 ふ マーガリン グラニュー糖	白菜 人参 玉ねぎ えのき ねぎ りんご
31	水	レモンチキン ポテトサラダ 野菜スープ みかん	ミルク おかし	鶏もも肉 ハム 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 マーガリン じゃがいも マヨドレ おかし	人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 小松菜 みかん

あおぐみ クッキング

12月25日にあおぐみさんが「クリスマスホットケーキ」を作りました。
 ひとりひとりホットケーキを焼いて、ホイップクリーム・バナナ・みかんの缶詰・いちごを
 自分で盛り付けて完成◎みんなであいしく食べました☆



1月7日は、

「人日(じんじつ)の節句」

五節句の1つで、1年で**最初の節句**です。
 平安時代、中国の年中行事である「人日」
 (人を殺さない日)に作られる「七種菜羹
 (ななしゅさいのかん) (7種類の菜が入った
 吸い物)」の影響を受けて、7種類の穀物を使
 った塩味の利いた「七種粥」が食べられる
 ようになり、それがのちに「七草粥」と
 なりました。

冬を越し、春の野に芽吹いた七草の生命力が
 邪気をはらうとされ、この日の朝に**七草がゆ**
 を食べ、無病息災とその年の豊作を願います。

