



1~2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	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	牛乳 パウンドケーキ	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳 卵	米 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	ごはん いわしの蒲焼 キャベツのおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 おかし	いわし 牛乳	米 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	ごはん 厚揚げのみそ炒め 中華スープ バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 牛乳	米 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 バナナ
5	月	ごはん おでん 小松菜のおひたし りんご	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	米 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	ごはん 白身魚のチーズ焼き 和風サラダ みそ汁 りんご	牛乳 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 牛乳	米 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ライス じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 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 バナナ
9	金	おにぎり 焼きうどん わかめスープ オレンジ	牛乳 おかし	豚ロース 絹豆腐 わかめ 青のり 牛乳	米 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	ごはん 肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 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 バナナ
13	火	ごはん ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 りんご	牛乳 マカロニきなこ	豚ひき肉 ひじき 牛乳 卵 きなこ	米 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	ごはん 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	牛乳 ヤクルト・おかし	鮭 かまぼこ ヤクルト 牛乳	米 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	ごはん 鶏の照り焼き コロコロサラダ みそ汁 バナナ	牛乳 さつまスティック	鶏もも肉 ハム ヨーグルト 枝豆 わかめ 牛乳	米 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 バナナ



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。

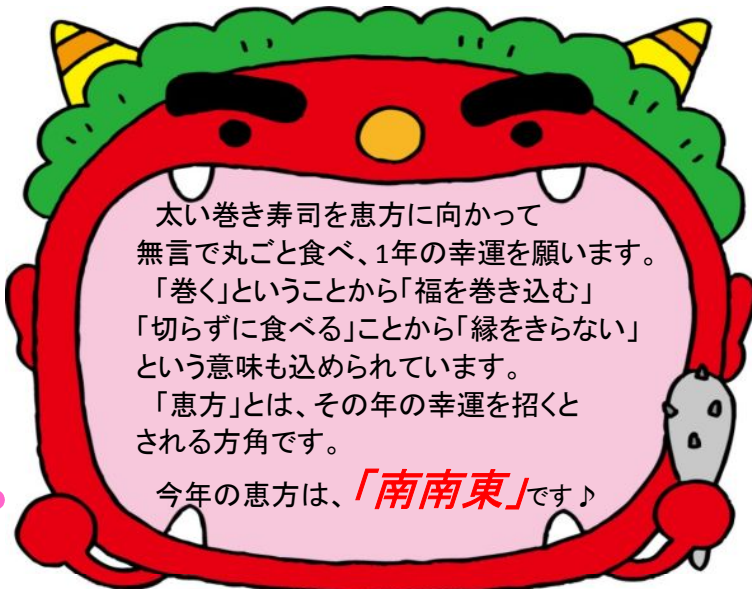


保育所では、2日の給食で*いわし*を食べます。
 (いわしは幼児組さんのみ、乳児組さんは白身魚です。)
 実は、節分にいわしを食べる習慣があるのは主に
 西日本の地域だけなんですよ(°o°)
 節分に柊いわしを飾るとい話もありますね。
 柊いわしを飾ることで魔よけの意味があるそうですよ☺

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、「**南南東**」です♪



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	金	ごはん 肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ りんご	牛乳 おかし	鶏ひき肉 ひじき ツナ 牛乳	米 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	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 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 バナナ
19	月	ごはん キャベツバーグ 磯辺ポテト みそ汁 オレンジ	牛乳 レモンケーキ	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 青のり 卵 牛乳	米 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	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ りんご	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 いら えのき ねぎ 干しいたけ りんご
21	水	ごはん さばの竜田揚げ 白菜のおかか和え かきたま汁 バナナ	牛乳 おかし	さば 卵 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 おかし	白菜 人参 玉ねぎ ねぎ バナナ
22	木	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ りんご	牛乳 きなこ団子	豚ロース ベーコン 絹豆腐 きなこ 牛乳	米 砂糖 白玉粉	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ りんご
23	金	おにぎり 肉うどん ほうれん草のごま和え オレンジ	牛乳 おかし	牛ロース 牛乳	米 うどん 砂糖 ごま おかし	人参 えのき ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 オレンジ
24	土	ごはん すきやき風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 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 えのき 小松菜 バナナ
26	月	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 バナナ	牛乳 チーズ・おかし	豚ロース チーズ 牛乳	米 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ しめじ バナナ
27	火	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え オレンジ	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 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	ごはん ビーフシチュー じゃこともやしのサラダ りんご	牛乳 おかし	牛ロース ちりめんじゃこ 生クリーム 牛乳	米 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、お米をどろどろからスタート！お米のおいや感触を感じながら
 みんなでお米をときました。
 炊きあがったごはんを自分でお茶碗についで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。
 歯ごわいを生かして、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。

