



# 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	月	ごはん 麻婆豆腐 切干サラダ りんご	牛乳 いもけんぴ	木綿豆腐 豚ひき肉 かに風味かまぼこ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 いもけんぴ	玉ねぎ 人参 にら えのき 干しシタケ 切干大根 きゅうり りんご
2	火	節分豆ごはん いわしの蒲焼 キャベツのおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 卵ボーロ	いわし ひじき 大豆水煮 わかめ 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 卵ボーロ	人参 しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ みかん
3	水	ごはん おでん ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 ハッピーターン	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 砂糖 ごま ハッピーターン	大根 人参 ブロッコリー バナナ
4	木	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ 卵スープ ぼんかん	牛乳 おにぎり	鶏もも肉 ハム 卵 牛乳	米 砂糖 じゃがいも マヨドレ	しょうが にんにく きゅうり 人参 玉ねぎ えのき ねぎ ぼんかん
5	金	キーマカレーライス コールスローサラダ りんご	牛乳 バームクーヘン	豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 マヨドレ バームクーヘン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト コーン キャベツ きゅうり レモン果汁 りんご
6	土	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	米 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが しめじ ねぎ パナナ
8	月	ごはん 炒り鶏 みそ汁 デコボン	牛乳 レモンケーキ	鶏もも肉 油揚げ 卵 牛乳	米 じゃがいも こんにやく 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 いんげん 人参 玉ねぎ えのき キャベツ ねぎ デコボン レモン果汁
9	火	塩おにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き パナナ	牛乳 ばかうけ	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	米 うどん マヨドレ オリーブオイル ばかうけ	えのき 玉ねぎ ねぎ 人参 かぼちゃ パナナ
10	水	バターロール クリームシチュー 和風サラダ りんご	牛乳 チーズ・ビスコ	鶏もも肉 ひじき かに風味かまぼこ チーズ 牛乳	バターロール じゃがいも 砂糖 ごま ビスコ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり りんご
12	金	ごはん 白身魚のチーズ焼き キャベツとじゃこのサラダ みそ汁 ぼんかん	牛乳 れんこんチップス	カレイ とろけるチーズ ちりめんじゃこ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 さつまいも 油	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ れんこん ぼんかん
13	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 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 パナナ



## 給食だより

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。今年は124年  
ぶりに2日が節分になります。  
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°)  
節分に柵いわしを飾るとい話もありますね。  
柵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。  
 ◎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17日(水)に「手作りパン」を作ります。

2021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)
15	月	ごはん 八宝菜 春雨スープ りんご	牛乳 フルーツポンチ	豚ロース うずら卵 ベーコン 牛乳	米 片栗粉	青梗菜 白菜 玉ねぎ 人参 筍 ビーマン ねぎ 干しシイタケ りんご みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナナ
16	火	親子どんぶり ひじきの五目煮 パナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 卵 ひじき 大豆水煮 揚げ半 牛乳	米 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 ねぎ パナナ
17	水	ごはん サバの竜田揚げ キャベツサラダ わかめのみそ汁 デコボン	牛乳 さつまいものケーキ	サバ かまぼこ わかめ 卵 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 さつまいも ホットケーキミックス マーガリン	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ デコボン
18	木	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え りんご	牛乳 ハーベストセサミ	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ かに風味かまぼこ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ハーベストセサミ	玉ねぎ 人参 白菜 大根 長ネギ 小松菜 キャベツ りんご
19	金	誕生会 鮭ごはん 根菜ハンバーグ ブロッコリーのしらす和え みそ汁 ぼんかん	牛乳 まがりせんべい	鮭フレーク 豚ひき肉 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳	米 ごま 片栗粉 まがりせんべい	ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ ブロッコリー えのき 白菜 ねぎ ぼんかん
20	土	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 系こんにやく 砂糖 じゃがいも ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 白菜 白ねぎ しめじ ねぎ パナナ
22	月	ごはん 鶏のから揚げ もやしナムル みそ汁 パナナ	牛乳 いもきんとん	鶏もも肉 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 油 ごま ごま油 さつまいも 砂糖	しょうが もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ 大根 パナナ りんご
24	水	ポークカレーライス じゃこもやしのサラダ デコボン	牛乳 チョイス	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 チョイス	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ビーマン しょうが にんにく もやし きゅうり デコボン
25	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐のすまし汁 りんご	牛乳 おにぎりせんべい	鮭 絹豆腐 牛乳	米 砂糖 おにぎりせんべい	キャベツ 人参 しめじ コーン 玉ねぎ しょうが ほうれん草 ねぎ りんご
26	金	バターロール ミートソーススパゲティ 野菜スープ ぼんかん	牛乳 ヤクルト・アスパラ	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ヤクルト	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 アスパラ	ビーマン 玉ねぎ 人参 にんにく トマトピューレ 白菜 えのき ぼんかん
27	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも こんにやく ぼたぼた焼き	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー パナナ

## あおぐみ クッキング

あお組さん7回目のクッキング、1月27日に保育所でとれたさつまいもを使って「スイートポテト」を作りました♪  
 つぶしてあるさつまいもに砂糖、豆乳、サラダ油、ホットケーキミックスを入れてしっかり混ぜて生地作り！  
 そのあとは、ホットプレートに生地を丸めて入れて焼く予定が、さつまいもの水分量が多かったのかベトベトだったので、ビニール袋に入れて絞る方法に変更🌀  
 絞ってホットプレートに置いて焼きました！焼いている間、「いいにおいがする」「甘い匂いだね」など言いながら待ちました(^)  
 完成したスイートポテトは「なめらかでおいしい！」「おいもの味がおいしい！」などと言いながら食べました(´ω´)



## 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  
 体調を整えるのに役立ちます

