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）
4	土	ごはん　豚のしょうが焼き みそ汁　みかん	牛乳 ぽたぽた焼き	豚ロース 牛乳	米　砂糖 ぽたぽたやき	玉ねぎ　人参　キャベツ　しょうが しめじ　ねぎ　みかん
6	月	ごはん　クリームシチュー じゃこともやしのサラダ　バナナ	牛乳 ミニサラダ塩	鶏もも肉　ちりめんじゃこ 牛乳	米　じゃがいも　砂糖 雪の宿	玉ねぎ　人参　かぼちゃ　もやし きゅうり　バナナ
7	火	ごはん　鶏の照り焼き 磯部ポテト　七草スープ　りんご	牛乳 バームクーヘン	鶏もも肉　青のり 絹豆腐　牛乳	米　砂糖　じゃがいも バームクーヘン	しょうが　にんにく　玉ねぎ　人参 かぶ　水菜　りんご
8	水	ゆかりごはん　煮込みうどん ブロッコリーのごま酢和え　みかん	牛乳 レンコンチップス	鶏もも肉　油揚げ　かまぼこ わかめ　牛乳	米　うどん　ごま　砂糖 さつまいも	えのき　玉ねぎ　ねぎ ブロッコリー　れんこん　みかん
9	木	ごはん　白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ　かきたま汁　バナナ	牛乳 マリー	カレイ　とろけるチーズ かまぼこ　卵　牛乳	米　小麦粉　マヨドレ 砂糖　ごま油　片栗粉　マリー	キャベツ　きゅうり　人参　玉ねぎ ねぎ　バナナ
10	金	ごはん　麻婆豆腐 切干サラダ　りんご	牛乳 さつまいものケーキ	木綿豆腐　豚ひき肉　卵 かに風味かまぼこ　牛乳	米　砂糖　ごま油　片栗粉　さつまいも ホットケーキミックス　マーガリン	玉ねぎ　人参　にら　えのき　干しシイタケ 切干大根　きゅうり　りんご
11	土	ごはん　豚汁 ブロッコリーのおかか和え　バナナ	牛乳 ぽたぽた焼き	豚ロース　厚揚げ 牛乳	米　さつまいも　こんにゃく ぽたぽた焼き	大根　人参　ごぼう　長ネギ ブロッコリー　バナナ
14	火	ごはん　炒り鶏 ミニトマト　みそ汁　ぽんかん	牛乳 おにぎりせんべい	鶏もも肉　絹豆腐 牛乳	米　じゃがいも　こんにゃく 砂糖　おにぎりせんべい	ごぼう　干しシイタケ　人参　さやいんげん ミニトマト　えのき　ねぎ　ぽんかん
15	水	ごはん　ちゃんこなべ かぼちゃのオーブン焼き　バナナ	牛乳 シュガーサンド	鶏ひき肉　焼き豆腐　油揚げ 牛乳	米　小麦粉　マヨドレ　オリーブオイル 食パン　マーガリン	玉ねぎ　白菜　大根　人参　長ネギ かぼちゃ　バナナ
16	木	誕生会　根菜の炊き込みご飯　白身魚のカレー天ぷら キャベツのおかか和え　みそ汁　みかん	牛乳 ハッピーターン	ひじき　油揚げ　カレイ　卵 牛乳	米　片栗粉　さつまいも ハッピーターン	人参　ごぼう　れんこん　キャベツ きゅうり　玉ねぎ　ねぎ　みかん
17	金	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 チーズ・ビスコ	豚ロース　ベーコン 牛乳　チーズ	米　砂糖 ビスコ	キャベツ　人参　ピーマン　にんにく 玉ねぎ　ねぎ　えのき　りんご
18	土	ポークカレーライス じゃこともやしのサラダ　バナナ	牛乳 ぽたぽた焼き	豚ロース　ちりめんじゃこ 牛乳	米　じゃがいも　砂糖 ぽたぽた焼き	玉ねぎ　人参　グリンピース　にんにく しょうが　もやし　きゅうり　バナナ

✿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きていると感じます。
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、1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☆

おせち料理の食材の由来って？

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

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

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

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。

◎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。

2020年　1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）
20	月	ごはん　おでん 小松菜のおひたし　りんご	牛乳 クッキー	牛ロース　厚揚げ　揚げ半 うずら卵　牛乳	米　じゃがいも　こんにゃく 小麦粉　砂糖　油	大根　人参　小松菜　えのき りんご
21	火	バターロール　ツナの和風パスタ 野菜スープ　みかん	牛乳 ばかうけ	ツナ　ベーコン　のり 牛乳	バターロール　スパゲッティ ばかうけ	玉ねぎ　人参　にんにく　かぶ ほうれん草　白菜　えのき　みかん
22	水	ごはん　ポークビーンズ 春雨サラダ　バナナ	牛乳 ヤクルト・アスパラ	豚ロース　大豆水煮 ハム　牛乳　ヤクルト	米　じゃがいも　砂糖　春雨 ごま　ギンビスアスパラ	玉ねぎ　人参　グリンピース　きゅうり キャベツ　バナナ
23	木	ごはん　白身魚の竜田揚げ 和風サラダ　みそ汁　ぽんかん	牛乳 さつまいもパイ	白身魚　かに風味かまぼこ ひじき　豆乳　牛乳	米　片栗粉　油　ごま　砂糖 餃子の皮　さつまいも	しょうが　人参　もやし　きゅうり しめじ　玉ねぎ　ねぎ　ぽんかん
24	金	ごはん　根菜ハンバーグ ポテトサラダ　ミニトマト　みそ汁　りんご	牛乳 ぱりんこ	豚ひき肉　鶏ひき肉　卵 ハム　牛乳	米　片栗粉　じゃがいも 砂糖　マヨドレ　ぱりんこ	ごぼう　レンコン　人参　玉ねぎ きゅうり　ミニトマト　大根　ねぎ　りんご
25	土	ごはん　厚揚げのみそ炒め 中華スープ　バナナ	牛乳 ぽたぽた焼き	厚揚げ　豚ロース 牛乳	米　砂糖　じゃがいも 片栗粉　ぽたぽた焼き	人参　玉ねぎ　ピーマン　干しシイタケ ねぎ　バナナ
27	月	ごはん　すき焼き風煮 みそ汁　みかん	牛乳 いもけんぴ	牛ロース　焼き豆腐 牛乳	米　糸こんにゃく　砂糖 じゃがいも　いもけんぴ	白菜　玉ねぎ　人参　白ネギ えのき　ねぎ　みかん
28	火	ごはん　鶏のから揚げ もやしナムル　みそ汁　りんご	牛乳 マカロニきなこ	鶏もも肉　きなこ 牛乳	米　片栗粉　小麦粉　油 ごま油　ごま　マカロニ　砂糖	しょうが　もやし　人参　ほうれん草 大根　しめじ　玉ねぎ　ねぎ　りんご
29	水	わかめごはん　野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ　ぽんかん	牛乳 ムーンライト	豚ロース　ひじき　ツナ 牛乳	米　中華そば　ごま油 ごま　マヨドレ　ムーンライト	人参　玉ねぎ　キャベツ　もやし ねぎ　きゅうり　ぽんかん
30	木	ごはん　白身魚の西京焼き ほうれん草のごま和え　卵スープ　りんご	牛乳 おにぎり	カレイ　卵 牛乳	米　砂糖　ごま	ほうれん草　人参　玉ねぎ　えのき 干しシイタケ　ねぎ　りんご
31	金	鶏とキノコのカレーライス コールスローサラダ　みかん	牛乳 ピーブ	鶏もも肉　ハム 牛乳	米　じゃがいも　砂糖 マヨドレ　ピーブ	にんにく　しょうが　しめじ　エリンギ 玉ねぎ　人参　キャベツ　きゅうり　コーン　みかん

旬の食材　**ブロッコリー**　　旬：11月～3月

〇栄養

ブロッコリーはアブラナ科で、キャベツの仲間です。カロテン、ビタミンB1、Cがたっぷりと含まれ、栄養豊富です。

〇目利き・保存

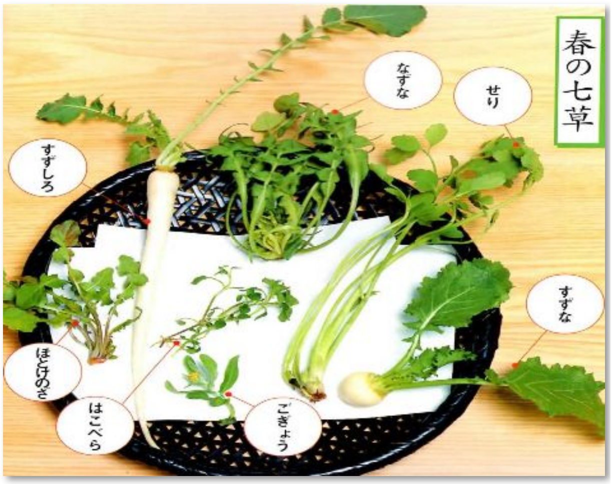
全体にこんもりと丸く、房の先についているつぼみが固くしまっていて、緑色の濃いものを選びましょう。
時間がたつと、黄色い花が咲いてしまうので、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存し、早めに使いきるようにしましょう。

〇調理のヒント

小房に分けて、下ゆでしてから使います。塩少々を加えると、色鮮やかに仕上がります。
サラダ、和え物、炒め物などに。茎の部分にもたくさん栄養が含まれているので、皮をむいて料理に使うといいですよ😊

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」という日に作られる「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。



１月７日の給食で春の七草の中の1つ、
「すずな（かぶ）」を使った七草スープが登場します☺
お楽しみに♪