

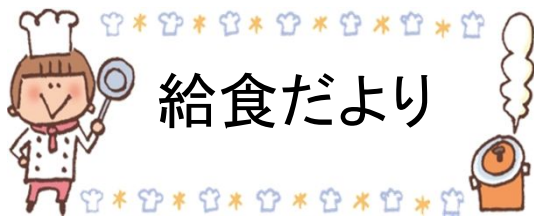


1~2才児以上 給食献立表



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	月	ごはん おでん 白菜のおかか和え りんご	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 牛乳	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 おかし	大根 人参 白菜 りんご
5	火	鶏ときのこのカレーライス じゃこともやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 おかし	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ
6	水	ごはん 豚汁 ブロッコリーのごま酢和え みかん	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 ごま 砂糖 おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー みかん
7	木	ごはん 炒り鶏 かきたま汁 パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 卵 牛乳	米 さといも こんにやく 片栗粉 油 砂糖 おかし	ごぼう たけのこ 人参 さやいんげん 玉ねぎ ねぎ パナナ
8	金	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご	牛乳 おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 おかし	玉ねぎ 大根 白菜 人参 長ネギ 小松菜 りんご
9	土	ごはん 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	米 片栗粉 油 砂糖 おかし	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース かぼちゃ ねぎ パナナ
12	火	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 みかん	牛乳 シュガーサンド	豚ロース わかめ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ごぼう 長ネギ みかん
13	水	ごはん ミートローフ ポテトサラダ 白菜スープ パナナ	牛乳 おかし	豚ひき肉 干しひじき 牛乳 卵 ハム	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり 白菜 パナナ
14	木	誕生会 鮭ごはん 白身魚の磯辺天ぷら ブロッコリーのおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 おかし	カレー 鮭フレーク 牛乳 青のり	米 発芽玄米 天ぷら粉 じゃがいも ごま 油 おかし	ブロッコリー 人参 玉ねぎ ねぎ みかん
15	金	ごはん 焼肉 中華スープ パナナ	牛乳 おかし	牛ロース ベーコン 牛乳	米 春雨 砂糖 油 おかし	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ パナナ
16	土	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 じゃがいも おかし	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ えのき 小松菜 パナナ
18	月	おにぎり 煮込みうどん ほうれん草の胡麻和え りんご	牛乳 おかし	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	米 うどん 砂糖 ごま おかし	えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 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、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」と言って縁起が良い食材。

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良い。

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。

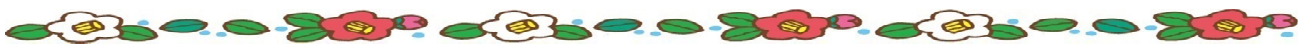


日 曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	カや体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
19 火	ごはん 麻婆豆腐 切干サラダ パナナ	牛乳 レモンケーキ	木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳 カニ風味かまぼこ 卵	米 砂糖 片栗粉 ごま油 マーガリン ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 えのき 干しいたけ にら 切干大根 きゅうり パナナ
20 水	ごはん ぶりの照り焼き キャベツサラダ みそ汁 みかん	牛乳 おかし	ぶり かまぼこ わかめ 牛乳	米 砂糖 ごま油 じゃがいも おかし	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 しめじ みかん
21 木	ポークカレーライス じゃこもやしのサラダ りんご	牛乳 れんこんチップス	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 さつまいも	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり レンコン りんご
22 金	ごはん 肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ オレンジ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 干しひじき ツナ 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも ごま油 ごま おかし	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり オレンジ
23 土	ごはん おでん 小松菜のおひたし パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 牛乳	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 おかし	大根 人参 小松菜 えのき バナナ
25 月	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 ヤクルト・おかし	白身魚 チーズ 干しひじき カニ風味かまぼこ 牛乳	米 小麦粉 ごま 砂糖 おかし	人参 もやし きゅうり かぼちゃ ねぎ りんご
26 火	ごはん 青菜のハンバーグ ブロッコリーのしらす和え みそ汁 パナナ	牛乳 マカロニきなこ	牛ひき肉 豚ひき肉 きなこ ちりめんじゃこ 牛乳	米 片栗粉 マカロニ 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー もやし 人参 ねぎ パナナ
27 水	ごはん 鮭の塩焼き 磯辺ポテト みそ汁 みかん	牛乳 おかし	鮭 青のり 牛乳	米 じゃがいも おかし	人参 大根 えのき ねぎ みかん
28 木	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 パナナ	牛乳 さつまいもの蒸しパン	鶏もも肉 卵 牛乳 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ホットケーキミックス さつまいも	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 しめじ パナナ
29 金	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	牛乳 チーズ・おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム チーズ 牛乳	米 じゃがいも 春雨 砂糖 油 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
30 土	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも ごま 砂糖 おかし	大根 人参 もやし 白菜 長ネギ ブロッコリー パナナ

1月7日は、
「人日の節句」

五節句の1つで、1年で
最初の節句です。

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。



旬の食材 ぶり
 12月～2月の厳寒期に旬を迎える「ぶり」。この時期のぶりは身が引き締まり、脂がのっています。栄養価も高く、脳や神経の働きをよくなるDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)、ビタミンB群、D、Eなどをバランスよく含みます。
 一尾の場合は目が澄んで身が締まっているものを、切り身の場合は血合いが鮮やかで身が割れていないものを選ぶようにしましょう。

