



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)
2	月	ごはん 鶏の治部煮 コロコロサラダ パナナ	牛乳 りんごケーキ	鶏もも肉 ヨーグルト 卵 牛乳	砂糖 片栗粉 じゃがいも 米 ホットケーキミックス マーガリン	にんじん ほうれん草 きゅうり 枝豆 パナナ りんご
3	火	ごはん いわしの蒲焼 切干しサラダ かきたま汁 みかん	牛乳 チーズ・おかし	いわし かにかま 卵 チーズ 牛乳	おかし 小麦粉 油 砂糖 ごま油 片栗粉 米	しょうが 切干し大根 きゅうり 人参 たまねぎ 小松菜 みかん
4	水	誕生会 赤鬼ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーのごま酢和え わかめスープ いちご	牛乳 おかし	鮭フレーク 鶏もも肉 絹豆腐 牛乳 卵 かまぼこ のり わかめ	米 発芽玄米 砂糖 油 麩 ごま おかし とんがりコーン	レーズン 生姜 にんにく ブロッコリー たまねぎ ねぎ 人参 いちご
5	木	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 木綿豆腐 チーズ 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 おかし 米	たまねぎ にんじん グリンピース 小松菜 しめじ パナナ
6	金	ごはん ぶりの照り焼き 和風サラダ なめこ汁 みかん	牛乳 ヤクルト・おかし	ぶり かにかま 油揚げ ひじき 牛乳 ヤクルト	砂糖 ごま おかし 米	人参 もやし きゅうり たまねぎ ねぎ なめこ みかん
7	土	カレーライス じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	牛ロース ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 おかし 米	たまねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり パナナ
9	月	ごはん 鮭の塩焼き みそ汁 ひじきと大豆の炒り煮 パナナ	牛乳 スティックパン	鮭 水煮大豆 牛乳 ひじき 揚げ半	スティックパン 油 砂糖 米	人参 白菜 ごぼう 白ねぎ パナナ
10	火	ごはん 炒り鶏 みそ汁 りんご	牛乳 マドレーヌ	鶏もも肉 厚揚げ 卵 牛乳	さといも 油 砂糖 米 板こんにやく マーガリン 小麦粉	ごぼう たけのこ 人参 さやいんげん たまねぎ えのき 小松菜 りんご
12	木	おにぎり チャンポンメン ごま酢和え パナナ	牛乳 大学いも	豚ロース かまぼこ うずら卵 ハム 牛乳	中華そば さつまいも 黒ごま ごま油 油 砂糖 ごま 米	玉ねぎ もやし 人参 ねぎ キャベツ きゅうり パナナ
13	金	ごはん ししゃもの天ぷら みそ汁 切干し大根の煮つけ りんご	牛乳 おかし	ししゃも 絹豆腐 揚げ半 牛乳	天ぷら粉 油 砂糖 じゃがいも おかし 米	切干し大根 人参 たまねぎ 小松菜 りんご
14	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	砂糖 片栗粉 油 おかし 米	えのき 人参 たまねぎ もやし グリンピース 小松菜 パナナ
16	月	ごはん すきやき風煮 みそ汁 りんご	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	おかし 砂糖 糸こんにやく じゃがいも 米	白菜 たまねぎ にんじん 白ねぎ しめじ 小松菜 りんご
17	火	おにぎり 煮込みうどん ほうれん草のごま和え みかん	牛乳 きなこ団子	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ 絹豆腐 きなこ 牛乳 わかめ	砂糖 ごま 白玉粉 うどん 米	えのき 人参 たまねぎ ねぎ ほうれん草 みかん



給食だより

厳しい寒さが続いていますね。
空気が乾燥しているので、風邪を引かないようにしっかりと食べて規則正しい生活にしていきましょう(^u^)

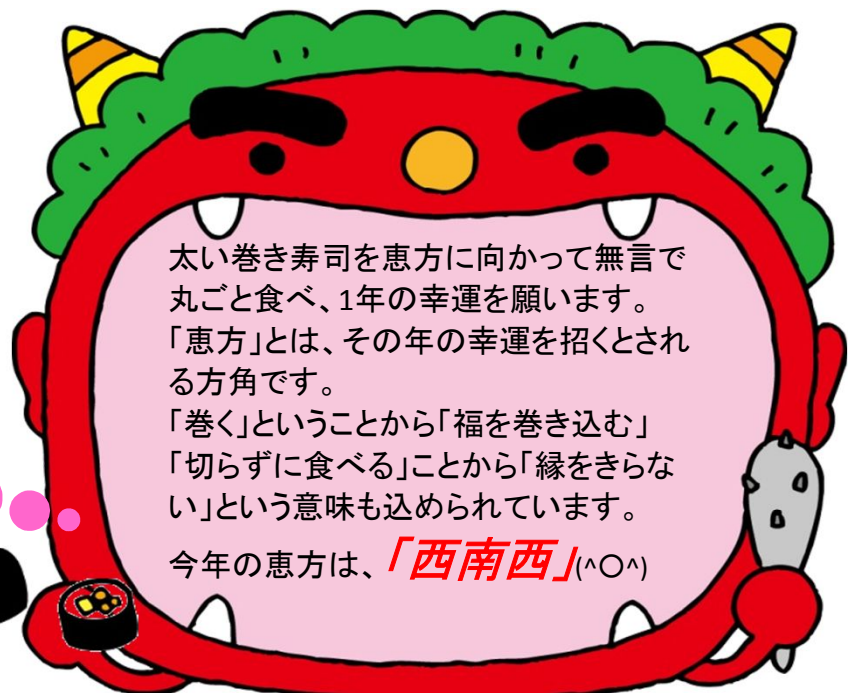


節分

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。

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。「恵方」とは、その年の幸運を招くとされる方角です。「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。今年の恵方は、「**西南西**」(^o^)

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)
18	水	ごはん ミートボール ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ パナナ	牛乳 チーズ・おかし	牛ひき肉 豚ひき肉 卵 糸かつお 牛乳 チーズ	パン粉 砂糖 片栗粉 おかし 油 米	玉ねぎ にんじん パセリ ブロッコリー かぼちゃ パナナ
19	木	ごはん さばのみそ煮 かぼちゃサラダ 白菜スープ りんご	牛乳 クリームサンド	さば チーズ ベーコン 卵 牛乳	砂糖 マヨドレ コーンスターチ 食パン 米	生姜 かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 りんご
20	金	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご	牛乳 ソフール	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳 ソフール	小麦粉 砂糖 米	たまねぎ 人参 白菜 大根 長ネギ 小松菜 りんご
21	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのサラダ パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも マヨドレ 米 こんにやく おかし	大根 人参 ごぼう ねぎ ブロッコリー パナナ
23	月	ごはん メンタイのフライ 春雨サラダ ワンタンスープ パナナ	牛乳 おかし	メンタイ かにかま 卵 牛乳	油 麩 上新粉 春雨 米 ごま 砂糖 ワンタンの皮 ごま油 おかし	きゅうり 人参 青梗菜 えのきたけ パナナ
24	火	鶏ときのこのカレーライス じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	油 砂糖 じゃがいも おかし	にんにく 生姜 しめじ エリンギ たまねぎ にんじん きゅうり もやし パナナ
25	水	ごはん ハンバーグ きんぴらごぼう みそ汁 みかん	牛乳 おかし	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 牛乳	麩 砂糖 ごま油 じゃがいも おかし 米	人参 たまねぎ ごぼう いんげんまめ 小松菜 しめじ みかん
26	木	ごはん 麻婆豆腐 中華風コーンスープ りんご	牛乳 ポテトもち	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 牛乳 のり	砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも 米	たまねぎ にんじん いら りんご えのきたけ 干し椎茸 クリームコーン きくらげ ねぎ
27	金	ごはん ハッシュドビーフ スイートポテトサラダ りんご	ミルク おかし	牛ロース 卵 ハム 脱脂粉乳 おかし	砂糖 さつまいも マヨドレ 米 おかし	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー かぼちゃ りんご
28	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 ウズラ卵 牛乳 揚げ半	板こんにやく じゃがいも おかし 米	大根 人参 えのき 小松菜 バナナ

熱が出た時、お腹を壊したときには・・・

熱により体内の水が失われると脱水状態になりますので水補給は必要です。お腹をこわして下痢の時はお水やスポーツ飲料、薄めに入れた番茶などがよく、ハチミツや黒砂糖を溶かして入れるのもよいでしょう。

少し落ち着いたら、すりおろした果物や野菜、みそ汁、スープがおすすめです。おかゆ、煮込みうどん、フレンチトーストなど、消化がよい温かいものをメインにして、豆腐や卵も入れていき、普通食に近づけていくのがよいでしょう。

★矢印につれて消化がよくなります



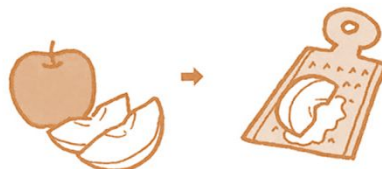
ごはん⇒おかゆ⇒おもち



かた茹で卵⇒半熟卵



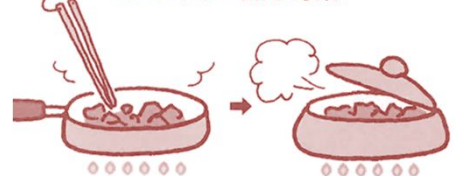
りんご (そのまま) ⇒すりおろしりんご



パン⇒トースト⇒煮てかゆ風に



炒め野菜⇒蒸し野菜



いつもの塩味⇒いつもより薄味

