



# 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	水	鶏の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 りんご	ミルク おかし	鶏もも肉 ハム 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 おかし	人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ りんご
2	木	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	ミルク <b>レモンケーキ</b>	豚ロース ベーコン 卵 牛乳 脱脂粉乳	砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
3	金	いわしの蒲焼 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 みかん	ミルク おかし	いわし 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 油 さつまいも おかし	ブロッコリー 人参 玉ねぎ ねぎ みかん
4	土	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	えのき 人参 玉ねぎ もやし グリーンピース ねぎ パナナ
6	月	豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	ミルク おかし	豚ロース 脱脂粉乳	砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 しめじ パナナ
7	火	<b>誕生会</b> 節分豆ごはん れんこんボール キャベツのごま酢和え 野菜スープ みかん	牛乳 おかし	大豆水煮 ひじき 鶏ひき肉 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま 油 おかし	人参 れんこん キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし 小松菜 みかん
8	水	鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし みそ汁 パナナ	ミルク <b>スコーン</b>	鮭 プレーンヨーグルト きなこ 脱脂粉乳	ホットケーキミックス 砂糖 マーガリン	ほうれん草 人参 えのき かぼちゃ ねぎ パナナ
9	木	鶏ときのこのカレー じゃこともやしのサラダ みかん	ミルク おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 油 おかし	しめじ エリンギ 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり みかん
10	金	具だくさん汁 ブロッコリーのしらす和え りんご	ミルク チーズ・おかし	豚ロース ちりめんじゃこ 厚揚げ チーズ 脱脂粉乳	さつまいも おかし	大根 にんじん 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー りんご
13	月	キャベツハンバーグ 磯辺ポテト 野菜スープ みかん	ミルク <b>麩のラスク</b>	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 青のり きなこ 脱脂粉乳	片栗粉 じゃがいも マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 白菜 みかん
14	火	おでん ごまサラダ りんご	ミルク おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 ハム 脱脂粉乳	板こんにやく じゃがいも 砂糖 胡麻ドレッシング おかし	大根 にんじん きゅうり たまねぎ コーン りんご
15	水	さばの竜田揚げ 白菜のおかか和え みそ汁 パナナ	ミルク <b>パウンドケーキ</b>	さば 卵 牛乳 脱脂粉乳	片栗粉 砂糖 さつまいも マーガリン ホットケーキミックス	白菜 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ パナナ



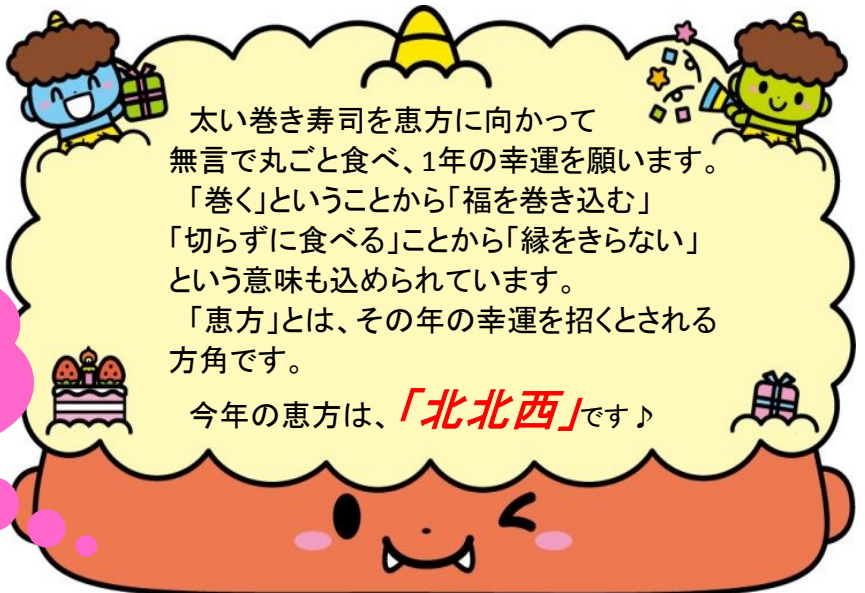
## 給食だより

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。

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。



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)	かや体温になる (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	木	鶏のケチャップ焼き 和風サラダ みそ汁 りんご	ミルク ヤクルト・おかし	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ ひじき わかめ ヤクルト 脱脂粉乳	ごま 砂糖 おかし	玉ねぎ にんじん もやし きゅうり しめじ りんご
17	金	ちゃんこなべ 小松菜のミモザあえ みかん	ミルク パンプキンアップルパイ	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 餃子の皮	玉ねぎ にんじん 大根 白菜 長ネギ 小松菜 かぼちゃ みかん りんご
18	土	野菜炒め みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	ごま油 おかし	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ パナナ
20	月	麻婆豆腐 中華風コーンスープ りんご	ミルク おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 片栗粉 おかし	玉ねぎ にんじん たら えのき きくらげ 干しいたけ クリームコーン ねぎ りんご
21	火	ポークビーンズ 春雨サラダ みかん	ミルク れんこんチップス	豚ロース 大豆水煮 ハム 脱脂粉乳	じゃがいも 油 砂糖 春雨 ごま さつまいも	玉ねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ れんこん みかん
22	水	白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ みそ汁 パナナ	ミルク おかし	カレイ チーズ かまぼこ 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ごま油 おかし	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ パナナ
23	木	クリームシチュー じゃこもやしのサラダ みかん	ミルク おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ にんじん かぼちゃ もやし きゅうり みかん
24	金	煮込みうどん ほうれん草のごま和え りんご	ミルク おかし	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 脱脂粉乳	うどん ごま 砂糖 おかし	えのき 玉ねぎ ねぎ 人参 ほうれん草 りんご
25	土	豚汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも こんにゃく おかし	大根 にんじん ごぼう 長ネギ ブロッコリー パナナ
27	月	肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ みかん	ミルク シュガーサンド	鶏ひき肉 ひじき ツナ 脱脂粉乳	じゃがいも ごま油 ごま マーガリン 食パン	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり みかん
28	火	焼肉 中華スープ パナナ	ミルク おかし	牛ロース ベーコン 脱脂粉乳	ごま油 砂糖 春雨 おかし	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ パナナ

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。



**風邪のときの水分補給と食**

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。

家庭でも参考に見てみてください( ^\_- ) ☆

**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、何回かに分けてとみましょう

**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、かしなど

**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

