



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)	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)
4	水	豚汁 ブロッコリーのごま酢和え バナナ	ミルク おかし	豚ロース 厚揚げ 脱脂粉乳	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 バナナ
5	木	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	こんにやく じゃがいも 胡麻ドレッシング おかし	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン りんご
6	金	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え みかん	ミルク おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳	砂糖 おかし	玉ねぎ 大根 人参 白菜 長ネギ 小松菜 みかん
7	土	厚揚げのみそ炒め 中華スープ バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 牛乳	じゃがいも 砂糖 片栗粉 おかし	人参 玉ねぎ ビーマン 干しいたけ ねぎ バナナ
10	火	ポークカレー じゃこともやしのサラダ バナナ	ミルク おかし	豚ロース ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり バナナ
11	水	白身魚のチーズ焼き 切干サラダ みそ汁 バナナ	ミルク おかし	カレイ カニ風味かまぼこ とろけるチーズ 脱脂粉乳	小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油	切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ バナナ
12	木	誕生会 ゆかりごはん 鶏のケチャップ焼き 磯辺ポテト 野菜スープ みかん	牛乳 おかし	鶏もも肉 青のり 牛乳	米 ごま じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 もやし 白菜 みかん
13	金	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	ミルク チーズ・おかし	豚ロース ベーコン チーズ 脱脂粉乳	砂糖 おかし	キャベツ 人参 ビーマン えのき ねぎ バナナ
14	土	すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにやく 砂糖 じゃがいも おかし	白菜 玉ねぎ 人参 えのき 小松菜 バナナ
16	月	松風焼き キャベツのおかか和え みそ汁 みかん	ミルク おかし	鶏ひき肉 干しひじき 絞豆腐 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ごま おかし	ねぎ 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり もやし みかん
17	火	ポークビーンズ 春雨サラダ バナナ	ミルク 麩のラスク	豚ロース 大豆水煮 ハム きなこ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 油 春雨 ごま マーガリン 麩 グラニュー糖	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ バナナ
18	水	ぶりの照り焼き 和風サラダ みそ汁 みかん	ミルク おかし	ぶり カニ風味かまぼこ 干しひじき わかめ 脱脂粉乳	砂糖 ごま おかし	人参 もやし きゅうり しめじ みかん



☆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も、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
縁起がよい食材。

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。



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	木	豚のしょうが焼き みそ汁 バナナ	ミルク シュガーサンド	豚ロース 脱脂粉乳	砂糖 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 えのき バナナ
20	金	麻婆豆腐 中華風コンスープ バナナ	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 人参 なら えのき きくらげ クリームコーン 干しいたけ ねぎ バナナ
21	土	具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも おかし	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー バナナ
23	月	ビーフシチュー じゃこもやしのサラダ みかん	ミルク おかし	牛ロース ちりめんじゃこ 生クリーム 脱脂粉乳	砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ もやし きゅうり みかん
24	火	白身魚の塩焼き キャベツのごま酢和え みそ汁 バナナ	ミルク ヤクルト・おかし	カレイ ヤクルト 脱脂粉乳	ごま 砂糖 おかし	キャベツ 人参 きゅうり 白菜 玉ねぎ 大根 バナナ
25	水	焼肉 中華スープ みかん	ミルク マカロニきなこ	牛ロース ベーコン きなこ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 春雨 マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ねぎ みかん
26	木	洋風肉じゃが みそ汁 バナナ	ミルク おかし	豚ロース わかめ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース ごぼう キャベツ 長ネギ バナナ
27	金	ミートローフ ブロッコリーのしらす和え みそ汁 みかん	ミルク おかし	豚ひき肉 干しひじき 牛乳 卵 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	パン粉 おかし	玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ ブロッコリー ねぎ みかん
28	土	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 うずら卵 牛乳	こんにゃく じゃがいも おかし	大根 人参 小松菜 えのき バナナ
30	月	肉うどん かぼちゃのオープン焼き りんご	ミルク おかし	牛ロース 脱脂粉乳	うどん 砂糖 パン粉 マヨレ オリーブオイル おかし	人参 えのき ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ りんご
31	火	白身魚の磯辺揚げ キャベツサラダ みそ汁 みかん	ミルク クッキー	白身魚 青のり かまぼこ 脱脂粉乳	小麦粉 油 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 もやし ねぎ みかん

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。



あめぐみ クッキング

12月20日にあめぐみさんが「クリスマスホットケーキ」を作りました。
ひとひら枚づつホットプレートで焼いて、その上にみかん・もも・パインの缶詰、
いちごをのせて、チョコソースをかけてできあがり☆
ホットケーキの生地の変化に驚きながら作って、トッピングしておいしく食べました♪

