



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)
4	金	豚のしょうが焼き みそ汁 りんご	ミルク まがりせんべい	豚ロース 脱脂粉乳	砂糖 まがりせんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ねぎ りんご
5	土	おでん ブロッコリーのおかか和え みかん	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	こんにやく じゃがいも 砂糖 ぼたぼた焼き	大根 人参 ブロッコリー みかん
7	月	鶏の照り焼き 磯辺ポテト 七草スープ りんご	ミルク 雪の宿	鶏もも肉 青のり 絹豆腐 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 雪の宿	人参 玉ねぎ かぶ 水菜 小松菜 りんご
8	火	煮込みうどん ほうれん草のごま和え みかん	ミルク ハッピーターン	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 ハッピーターン	えのき 玉ねぎ ねぎ 人参 ほうれん草 みかん
9	水	鶏ときのこのカレー じゃこもやしサラダ バナナ	ミルク バームクーヘン	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 バームクーヘン	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ
10	木	焼肉 中華スープ りんご	ミルク ふのラスク	牛ロース ベーコン きなこ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 春雨 ふ マーガリン グラニュー糖	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 もやし ねぎ りんご
11	金	誕生会 鮭ごはん 白身魚のゆかり揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 ばかうけ	鮭フレーク カレイ 牛乳	米 ごま 小麦粉 油 ばかうけ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ ねぎ みかん
12	土	すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにやく じゃがいも 砂糖 ぼたぼた焼き	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき 小松菜 バナナ
15	火	ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 りんご	ミルク れんこんチップス	豚ひき肉 干しひじき 卵 牛乳 脱脂粉乳	パン粉 マヨドレ さつまいも	玉ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ もやし ねぎ れんこん りんご
16	水	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・ビスコ	豚ロース ベーコン 脱脂粉乳 チーズ	砂糖 ビスコ	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
17	木	ぶりの照り焼き ポテトサラダ 白菜スープ みかん	ミルク レモンケーキ	ぶり ハム 卵 牛乳 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 マヨドレ ホットケーキミックス マーガリン	人参 きゅうり 白菜 玉ねぎ レモン果汁 みかん
18	金	ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	ミルク ミニサラダしょうゆ	豚ロース 大豆水煮 ハム 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 春雨 ごま ミニサラダしょうゆ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ りんご



☆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、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、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)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。



◎青文字は手作りおやつです。
 ※今月は、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。
 今月のあおぐみクッキングは24日(木)に「みそ汁」を作ります。

2019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)	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	土	ポークカレー じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり バナナ
21	月	麻婆豆腐 切干サラダ りんご	ミルク クッキー	木綿豆腐 豚ひき肉 カニ風味かまぼこ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 なら えのき 干しいたけ 切干大根 きゅうり りんご
22	火	鶏のごま揚げ 小松菜のおひたし みそ汁 みかん	ミルク ヤクルト・ギンビスアスパラ	鶏もも肉 脱脂粉乳 ヤクルト	片栗粉 小麦粉 ごま 油 ギンビスアスパラ	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ 大根 ねぎ みかん
23	水	鮭のマヨ味噌焼き 和風サラダ かき玉汁 バナナ	ミルク シュガーサンド	鮭 カニ風味かまぼこ 卵 干しひじき 脱脂粉乳	マヨドレ ごま 砂糖 片栗粉 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり ねぎ バナナ
24	木	洋風肉じゃが みそ汁 りんご	ミルク ぱりんこ	豚ロース 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき 大根 ねぎ りんご
25	金	野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ みかん	ミルク さつまいものケーキ	豚ロース 干しひじき ツナ 脱脂粉乳 卵 牛乳	中華そば ごま油 ごま マヨドレ ホットケーキミックス マーガリン さつまいも	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ きゅうり みかん
26	土	野菜炒め みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	ごま油 ぼたぼた焼き	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ バナナ
28	月	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え みかん	ミルク ミニサラダ塩	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ミニサラダ塩	玉ねぎ 人参 大根 白菜 長ねぎ 小松菜 みかん
29	火	鶏の甘酢炒め もやしスープ りんご	ミルク きなこだんご	鶏もも肉 絹豆腐 きなこ 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 白玉粉	人参 玉ねぎ ピーマン もやし 干しいたけ ねぎ りんご
30	水	白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ みそ汁 バナナ	ミルク いもけんぴ	カレイ とろけるチーズ かまぼこ 脱脂粉乳	小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 いもけんぴ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ バナナ
31	木	クリームシチュー コールスローサラダ みかん	ミルク ムーンライト	鶏もも肉 ハム 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 ムーンライト	玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 みかん

あおぐみ クッキング

12月12日にあおぐみさんが、保育所で育てたさつまいもを使って「スイートポテト」を作りました。
 蒸してつぶしたさつまいもに砂糖や豆乳などの材料を混ぜて、形を作って…
 今回のスイートポテトは、オーブンではなくホットプレートを使って焼いて
 あまくておいしいスイートポテトができました！
 できあがったスイートポテトはおやつのお時間に楽しく食べました😊



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♪