



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	土	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 みかん	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	米 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが しめじ ねぎ みかん
6	月	ごはん クリームシチュー じゃこもやしのサラダ パナナ	ミルク 雪の宿	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	米 じゃがいも 砂糖 雪の宿	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり パナナ
7	火	ごはん 鶏の照り焼き 磯部ポテト 七草スープ りんご	ミルク バームクーヘン	鶏もも肉 青のり 絹豆腐 脱脂粉乳	米 砂糖 じゃがいも バームクーヘン	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 かぶ 水菜 りんご
8	水	ゆかりおにぎり 煮込みうどん ブロッコリーのごま酢和え みかん	ミルク れんこんチップス	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 脱脂粉乳	米 うどん ごま 砂糖 さつまいも	えのき 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー れんこん みかん
9	木	ごはん 白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ かきたま汁 パナナ	ミルク マリー	カレー とろけるチーズ かまぼこ 卵 脱脂粉乳	米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 片栗粉 マリー	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ パナナ
10	金	ごはん 麻婆豆腐 切干サラダ りんご	ミルク さつまいものケーキ	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 かに風味かまぼこ 牛乳 脱脂粉乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまいも ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しシイタケ 切干大根 きゅうり りんご
11	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも こんにやく ぼたぼた焼き	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー パナナ
14	火	ごはん 炒り鶏 ミニトマト みそ汁 ぼんかん	ミルク ソフール	鶏もも肉 絹豆腐 脱脂粉乳 ソフール	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	ごぼう 干しシイタケ 人参 さやいんげん ミニトマト えのき ねぎ ぼんかん
15	水	ごはん ちゃんこなべ かぼちゃのオープン焼き パナナ	ミルク シュガーサンド	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 脱脂粉乳	米 小麦粉 マヨドレ オリーブオイル 食パン マーガリン	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ かぼちゃ パナナ
16	木	※※※ 根菜の炊き込みご飯 白身魚のカレー天ぷら キャベツのおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 ハッピーターン	ひじき 油揚げ カレイ 卵 牛乳	米 片栗粉 さつまいも ハッピーターン	人参 ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ みかん
17	金	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ りんご	ミルク チーズ・ビスコ	豚ロース ベーコン 脱脂粉乳 チーズ	米 砂糖 ビスコ	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ ねぎ えのき りんご
18	土	ポークカレーライス じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく しょうが もやし きゅうり パナナ



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☆

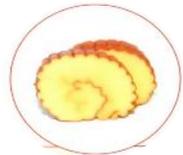


黒豆



「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

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



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。
 ◎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。
 ◎今月のあお組クッキングは23日(木)に「さつまいもパイ」を作ります。

2020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)	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)
20	月	ごはん おでん 小松菜のおひたし りんご	ミルク クッキー	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 脱脂粉乳	米 じゃがいも こんにやく 小麦粉 砂糖 油	大根 人参 小松菜 えのき りんご
21	火	バターロール ツナの和風パスタ 野菜スープ みかん	ミルク ばかうけ	ツナ ベーコン のり 脱脂粉乳	バターロール スパゲッティ ばかうけ	玉ねぎ 人参 にんにく かぶ ほうれん草 白菜 えのき みかん
22	水	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ パナナ	ミルク ヤクルト・アスパラ	豚ロース 大豆水煮 ハム 脱脂粉乳 ヤクルト	米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま ギンビスアスパラ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ パナナ
23	木	ごはん サバの竜田揚げ 和風サラダ みそ汁 ぼんかん	ミルク さつまいもパイ	サバ かに風味かまぼこ ひじき 豆乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 餃子の皮 さつまいも	しょうが 人参 もやし きゅうり しめじ 玉ねぎ ねぎ ぼんかん
24	金	ごはん 根菜ハンバーグ ポテトサラダ ミニトマト みそ汁 りんご	ミルク ぱりんこ	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 ハム 脱脂粉乳	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 マヨドレ ぱりんこ	ごぼう レンコン 人参 玉ねぎ きゅうり ミニトマト 大根 ねぎ りんご
25	土	ごはん 厚揚げのみそ炒め 中華スープ パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ロース 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ピーマン 干しシイタケ ねぎ パナナ
27	月	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 みかん	ミルク いもけんぴ	牛ロース 焼き豆腐 脱脂粉乳	米 糸こんにやく 砂糖 じゃがいも いもけんぴ	白菜 玉ねぎ 人参 白ネギ えのき ねぎ みかん
28	火	ごはん 鶏のから揚げ もやしナムル みそ汁 りんご	ミルク マカロニきなこ	鶏もも肉 きなこ 脱脂粉乳	米 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 ごま マカロニ 砂糖	しょうが もやし 人参 ほうれん草 大根 しめじ 玉ねぎ ねぎ りんご
29	水	わかめおにぎり 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ ぼんかん	ミルク ムーンライト	豚ロース ひじき ツナ 脱脂粉乳	米 中華そば ごま油 ごま マヨドレ ムーンライト	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり ぼんかん
30	木	ごはん 白身魚の西京焼き ほうれん草のごま和え 卵スープ りんご	ミルク おにぎり	カレイ 卵 脱脂粉乳	米 砂糖 ごま	ほうれん草 人参 玉ねぎ えのき 干しシイタケ ねぎ りんご
31	金	鶏とキノコのカレーライス コールスローサラダ みかん	ミルク ピープ	鶏もも肉 ハム 脱脂粉乳	米 じゃがいも 砂糖 マヨドレ ピープ	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン みかん

あおぐみ クッキング

あおぐみさん6回目のクッキング、12月25日に「クリスマス蒸しケーキ」を作りました。
 まずは、ホットケーキミックスと砂糖、豆乳、油を混ぜて生地作り。みんなであっという間に生地を作りました。
 「豆乳のにおいがするね。」「トロトロだね～」などと言いながら混ぜました。
 生地ができたら、一つずつ給食をわけていた紙コップに生地を流し入れて給食室で蒸してもらいました。
 出来上がった蒸しケーキの上にクリームとイチゴをトッピングして完成 ♪ おいしく食べました ♪



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♪

