



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	月	おでん 白菜のおかか和え りんご	ミルク おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 脱脂粉乳	こんにやく じゃがいも 砂糖 おかし	大根 人参 白菜 りんご
5	火	鶏ときのこのカレー じゃこもやしのサラダ バナナ	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 油 砂糖 おかし	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ
6	水	豚汁 ブロッコリーのごま酢和え みかん	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 みかん
7	木	炒り鶏 かきたま汁 バナナ	ミルク おかし	鶏もも肉 卵 脱脂粉乳	さといも こんにやく 片栗粉 油 砂糖 おかし	ごぼう たけのこ 人参 さやいんげん 玉ねぎ ねぎ バナナ
8	金	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご	ミルク おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 おかし	玉ねぎ 大根 白菜 人参 長ネギ 小松菜 りんご
9	土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	片栗粉 油 砂糖 おかし	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース かぼちゃ ねぎ バナナ
12	火	洋風肉じゃが みそ汁 みかん	ミルク シュガーサンド	豚ロース わかめ 脱脂粉乳	じゃがいも 油 砂糖 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ごぼう 長ネギ みかん
13	水	ミートローフ ポテトサラダ 白菜スープ バナナ	ミルク おかし	豚ひき肉 干しひじき 牛乳 卵 ハム 脱脂粉乳	パン粉 じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり 白菜 バナナ
14	木	誕生会 鮭ごはん 白身魚の磯辺天ぷら ブロッコリーのおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 おかし	カレー 鮭フレーク 牛乳 青のり	米 発芽玄米 天ぷら粉 じゃがいも ごま 油 おかし	ブロッコリー 人参 玉ねぎ ねぎ みかん
15	金	焼肉 中華スープ バナナ	ミルク おかし	牛ロース ペーコン 脱脂粉乳	春雨 砂糖 油 おかし	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ バナナ
16	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 長ネギ えのき 小松菜 バナナ
18	月	煮込みうどん ほうれん草の胡麻和え 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 砂糖 ごま おかし	えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 りんご



給食だより

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(だてもん)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。



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。
◎今月のクッキングは 26日に行います。

2016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)
19	火	麻婆豆腐 切干サラダ バナナ	ミルク レモンケーキ	木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳 カニ風味かまぼこ 卵 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 ごま油 マーガリン ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 えのき 干しいたけ にら 切干大根 きゅうり バナナ
20	水	ぶりの照り焼き キャベツサラダ みそ汁 みかん	ミルク おかし	ぶり かまぼこ わかめ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 じゃがいも おかし	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 しめじ みかん
21	木	ポークカレー じゃこもやしのサラダ りんご	ミルク れんこんチップス	豚ロース ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 油 さつまいも	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり レンコン りんご
22	金	肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ オレンジ	ミルク おかし	鶏ひき肉 干しひじき ツナ 脱脂粉乳	小麦粉 じゃがいも ごま油 ごま おかし	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり オレンジ
23	土	おでん 小松菜のおひたし バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 牛乳	こんにやく じゃがいも 砂糖 おかし	大根 人参 小松菜 えのき バナナ
25	月	白身魚のチーズ焼き 和風サラダ みそ汁 りんご	ミルク ヤクルト・おかし	白身魚 チーズ 干しひじき カニ風味かまぼこ 脱脂粉乳	小麦粉 ごま 砂糖 おかし	人参 もやし きゅうり かぼちゃ ねぎ りんご
26	火	青菜のハンバーグ ブロッコリーのしらす和え みそ汁 バナナ	ミルク マカロニきなこ	牛ひき肉 豚ひき肉 きなこ ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	片栗粉 マカロニ 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー もやし 人参 ねぎ バナナ
27	水	鮭の塩焼き 磯部ポテト みそ汁 みかん	ミルク おかし	鮭 青のり 脱脂粉乳	じゃがいも おかし	人参 大根 えのき ねぎ みかん
28	木	鶏の唐揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 バナナ	ミルク さつまいもの蒸しパン	鶏もも肉 卵 牛乳 脱脂粉乳	片栗粉 小麦粉 砂糖 ホットケーキミックス さつまいも	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 しめじ バナナ
29	金	ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	ミルク チーズ・おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも 春雨 砂糖 油 ごま おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ りんご
30	土	具だくさん汁 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 牛乳	さつまいも ごま 砂糖 おかし	大根 人参 もやし 白菜 長ネギ ブロッコリー バナナ

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。



旬の食材 ぶり

12月～2月の厳寒期に旬を迎える「ぶり」。この時期のぶりは身が引き締まり、脂がのっています。栄養価も高く、脳や神経の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)、ビタミンB群、D、Eなどをバランスよく含みます。

一尾の場合は目が澄んで身が締まっているものを、切り身の場合は血合いが鮮やかで身が割れていないものを選ぶようにしましょう。



1月

4	月	おでん 白菜のおかか和え りんご	ミルク おやつ	19	火	麻婆豆腐 切干サラダ バナナ	ミルク レモンケーキ
5	火	鶏ときのこのカレー じゃこともやしのサラダ バナナ	ミルク おやつ	20	水	ぶりの照り焼き キャベツサラダ みそ汁 みかん	ミルク おやつ
6	水	豚汁 ブロッコリーのごま酢和え みかん	ミルク おやつ	21	木	ポークカレー じゃこともやしのサラダ バナナ	ミルク れんこんチップス
7	木	炒り鶏 かきたま汁 バナナ	ミルク おやつ	22	金	肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ オレンジ	ミルク おやつ
8	金	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え オレンジ	ミルク おやつ	23	土	おでん 小松菜のおひたし バナナ	牛乳 おやつ
9	土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おやつ	25	月	白身魚のチーズ焼き 和風サラダ みそ汁 りんご	ミルク おやつ
12	火	洋風肉じゃが みそ汁 りんご	ミルク シュガーサンド	26	火	青菜のハンバーグ ブロッコリーのしらす和え みそ汁 バナナ	ミルク マカロニきなこ
13	水	ミートローフ ポテトサラダ 野菜スープ バナナ	ミルク おやつ	27	水	鮭の塩焼き 磯部ポテト みそ汁 みかん	ミルク おやつ
14	木	誕生会 鮭ごはん 白身魚の磯辺天ぷら ブロッコリーのおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 おやつ	28	木	鶏の唐揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 バナナ	ミルク さつまいもの蒸しパン
15	金	焼肉 中華スープ バナナ	ミルク おやつ	29	金	ポークビーンズ 春雨サラダ みかん	ミルク おやつ
16	土	豚汁 ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 おやつ	30	土	すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	ミルク おやつ
18	月	煮込みうどん ほうれん草の胡麻和え りんご	ミルク おやつ				

1月

4	月	おでん 白菜のおかか和え りんご	ミルク おやつ	19	火	麻婆豆腐 切干サラダ バナナ	ミルク レモンケーキ
5	火	鶏ときのこのカレー じゃこともやしのサラダ バナナ	ミルク おやつ	20	水	ぶりの照り焼き キャベツサラダ みそ汁 みかん	ミルク おやつ
6	水	豚汁 ブロッコリーのごま酢和え みかん	ミルク おやつ	21	木	ポークカレー じゃこともやしのサラダ バナナ	ミルク れんこんチップス
7	木	炒り鶏 かきたま汁 バナナ	ミルク おやつ	22	金	肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ オレンジ	ミルク おやつ
8	金	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え オレンジ	ミルク おやつ	23	土	おでん 小松菜のおひたし バナナ	牛乳 おやつ
9	土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おやつ	25	月	白身魚のチーズ焼き 和風サラダ みそ汁 りんご	ミルク おやつ
12	火	洋風肉じゃが みそ汁 りんご	ミルク シュガーサンド	26	火	青菜のハンバーグ ブロッコリーのしらす和え みそ汁 バナナ	ミルク マカロニきなこ
13	水	ミートローフ ポテトサラダ 野菜スープ バナナ	ミルク おやつ	27	水	鮭の塩焼き 磯部ポテト みそ汁 みかん	ミルク おやつ
14	木	誕生会 鮭ごはん 白身魚の磯辺天ぷら ブロッコリーのおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 おやつ	28	木	鶏の唐揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 バナナ	ミルク さつまいもの蒸しパン
15	金	焼肉 中華スープ バナナ	ミルク おやつ	29	金	ポークビーンズ 春雨サラダ みかん	ミルク おやつ
16	土	豚汁 ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 おやつ	30	土	すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	ミルク おやつ
18	月	煮込みうどん ほうれん草の胡麻和え りんご	ミルク おやつ				