



1~2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	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 りんご	牛乳 おかし	鶏もも肉 ハム 牛乳	米 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	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	牛乳 レモンケーキ	豚ロース ベーコン 卵 牛乳 牛乳	米 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	ごはん いわしの蒲焼 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 おかし	いわし 牛乳	米 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	ごはん 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	米 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	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 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	誕生会 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	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし みそ汁 パナナ	牛乳 スコーン	鮭 プレーンヨーグルト きなこ 牛乳	米 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ライス じゃこもやしのサラダ みかん	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 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	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのしらす和え りんご	牛乳 チーズ・おかし	豚ロース ちりめんじゃこ 厚揚げ チーズ 牛乳	米 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	ごはん キャベツハンバーグ 磯辺ポテト 野菜スープ みかん	牛乳 藍のラスク	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 青のり きなこ 牛乳	米 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	ごはん おでん ごまサラダ りんご	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 ハム 牛乳	米 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	ごはん さばの竜田揚げ 白菜のおかか和え みそ汁 パナナ	牛乳 パウンドケーキ	さば 卵 牛乳	米 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



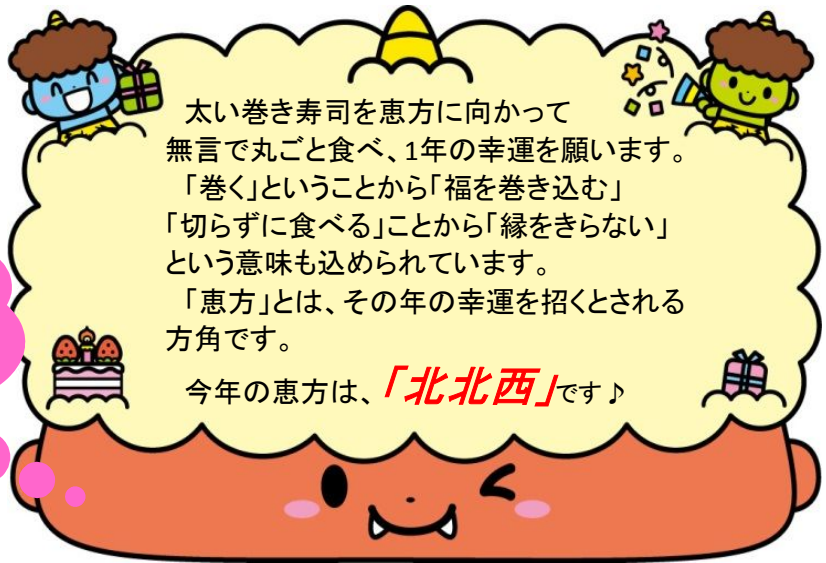
給食だより

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)	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)
16	木	ごはん 鶏のケチャップ焼き 和風サラダ みそ汁 りんご	牛乳 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 牛乳	米 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	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザあえ みかん	牛乳 パンキンアップルパイ	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 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	ごはん 野菜炒め みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 ごま油 おかし	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ バナナ
20	月	ごはん 麻婆豆腐 中華風コーンスープ りんご	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 牛乳	米 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	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ みかん	牛乳 れんこんチップス	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	米 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	ごはん 白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	カレイ チーズ かまぼこ 牛乳	米 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 バナナ
23	木	ごはん クリームシチュー じゃこともやしのサラダ みかん	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 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	おにぎり 煮込みうどん ほうれん草のごま和え りんご	牛乳 おかし	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	米 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	ごはん 豚汁 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	米 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 バナナ
27	月	ごはん 肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ みかん	牛乳 シュガーサンド	鶏ひき肉 ひじき ツナ 牛乳	米 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	ごはん 焼肉 中華スープ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース ベーコン 牛乳	米 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 バナナ

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、クリームの色が良品♪

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。

歯ざわりを生かして、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事

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。

家庭でも参考にしてみてください(´-`)☆

水分補給にぴったリ！

→麦茶、湯冷まし、りんごの果汁など
少量ずつ、何回かに分けてとりましょう

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、かしいなど

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

