



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	土	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	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 パナナ
3	月	ごはん 白身魚の蒲焼 ポテトサラダ みそ汁 みかん	牛乳 ミニサラダ塩	白身魚 ハム 油揚げ わかめ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 マヨドレ ミニサラダ塩	しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ みかん
4	火	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	牛乳 レモンケーキ	豚ロース 大豆水煮 ハム 卵 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ レモン果汁 りんご
5	水	わかめおにぎり 肉うどん ほうれん草のごま和え パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	牛ロース 牛乳	米 うどん 砂糖 ごま おにぎりせんべい	人参 えのき ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 パナナ
6	木	誕生会 節分豆ごはん 赤鬼ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 ぼんかん	牛乳 ハッピーターン	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 大豆水煮卵 牛乳	米 片栗粉 ハッピーターン	人参 ごぼう れんこん 玉ねぎ 大根 ブロッコリー グリンピース しめじ ぼんかん
7	金	バターロール クリームシチュー 和風サラダ りんご	牛乳 ふのラスク	鶏もも肉 かに風味かまぼこ ひじき きなこ 牛乳	バターロール じゃがいも ごま 砂糖 ふ マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり りんご
8	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	砂糖 片栗粉 ぼたぼた焼き	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ パナナ
10	月	ごはん 筑前煮 ミニトマト みそ汁 パナナ	牛乳 バームクーヘン	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 こんにやく 砂糖 バームクーヘン	れんこん ごぼう 筍 人参 いんげん ミニトマト 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
12	水	ごはん 豆腐の揚げ団子 たたききゅうり みそ汁 デコポン	牛乳 ヤクルト・アスパラ	木綿豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 牛乳 ヤクルト	米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 アスパラ	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり しめじ 大根 デコポン
13	木	ごはん 鮭のマヨみそ焼き れんこんのきんぴら かきたま汁 りんご	牛乳 さつまスティック	鮭 卵 牛乳	米 マヨドレ ごま油 ごま 片栗粉 さつまいも 油 砂糖	玉ねぎ れんこん 人参 ねぎ りんご
14	金	ごはん タンドリーチキン キャベツのごまネーズ和え みそ汁 ぼんかん	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 ちくわ わかめ 牛乳	米 ごま マヨドレ じゃがいも まがりせんべい	しょうが にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ ぼんかん
15	土	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのしらす和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さつまいも ぼたぼた焼き	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー パナナ



給食だより

今年の冬はあまり寒くなくいつもに比べて過ごしやすいですね。
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。

保育所では、3日の給食で*いわし*を食べます。
(いわしは幼児組さんのみ、乳児組さんは白身魚です。)
実は、節分にいわしを食べる習慣があるのは主に
西日本の地域だけなんですよ(°o°)
節分に柵いわしを飾るとい話もありますね。
柵いわしを飾ることで魔よけの意味があるそうですよ◎

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。

太い巻き寿司を恵方に向かって
無言で丸ごと食べ、1年の幸運を願います。
「巻く」ということから「福を巻き込む」
「切らずに食べる」ことから「縁をきらない」
という意味も込められています。
「恵方」とは、その年の幸運を招くと
される方角です。

今年の恵方は、「**西南西**」です♪



◎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。

2020年 2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)	かや体温になる (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)
17	月	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ りんご	牛乳 おにぎり	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨドレ ごま	玉ねぎ 人参 なら えのき ごぼう 干しいたけ きゅうり りんご
18	火	ごはん 白身魚の磯部揚げ 小松菜のおひたし みそ汁 デコボン	牛乳 マリー	カレイ 青のり 牛乳	米 小麦粉 油 さつまいも マリー	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ デコボン
19	水	ポークカレーライス じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン もやし きゅうり バナナ
20	木	ゆかりおにぎり お好み焼き わかめスープ りんご	牛乳 チーズ・ビスコ	豚ロース 絹豆腐 わかめ 青のり チーズ 牛乳	米 お好み焼き粉 ごま ビスコ	キャベツ もやし 人参 ねぎ 玉ねぎ りんご
21	金	バターロール ナポリタン 野菜スープ ぼんかん	牛乳 スコーン	豚ロース 牛乳 ヨーグルト きなこ	バターロール スパゲッティ 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン トマトピューレ えのき 小松菜 ぼんかん
22	土	ごはん おでん ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 ごま ぼたぼた焼き	大根 人参 ブロッコリー バナナ
25	火	ごはん 白身魚の照り焼き 白菜のおかか和え みそ汁 りんご	牛乳 いもけんぴ	白身魚 牛乳	米 砂糖 いもけんぴ	白菜 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ りんご
26	水	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ デコボン	牛乳 ハーベストセサミ	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ハーベストセサミ	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ デコボン
27	木	ごはん 鶏の唐揚げ もやしナムル みそ汁 バナナ	牛乳 マカロニきなこ	鶏もも肉 きなこ 牛乳	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 玉ねぎ ねぎ バナナ
28	金	ごはん ちゃんこなべ かぼちゃのオープン焼き りんご	牛乳 チョイス	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ オリーブオイル チョイス	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ かぼちゃ りんご
29	土	ごはん 鶏の甘酢炒め 中華スープ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏もも肉 牛乳	砂糖 片栗粉 ぼたぼた焼き	しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ もやし ねぎ バナナ

旬の食材 **小松菜**

旬:12月~3月

◎栄養

小松菜はカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分がたっぷり！特にカルシウムはほうれん草の5倍も含まれています。

◎目利き・保存

緑色が鮮やかで、葉先まで元気があって、葉がちぢれたい色が変わっていないものを選びましょう。
ラップに包み、冷蔵庫で保存するといいですよ。

◎調理のヒント

アクが少ないので、下茹でなしで料理に使えます。
おひたしや煮びたし、炒め物など色々な料理にピッタリです😊



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、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

水分補給にぴったり！

→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、カレイなど

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

