

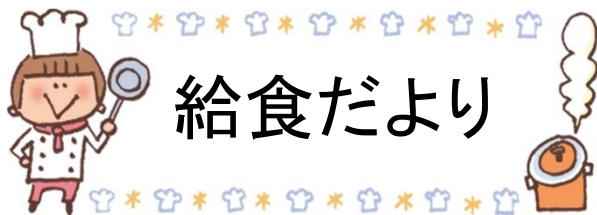


1~2才児以上 給食献立表



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	月	おにぎり 野菜ラーメン 切干大根の煮つけ みかん	牛乳 おかし	豚ロース 揚げ半 牛乳	米 中華そば 砂糖 ごま油 おかし	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ 切干大根 みかん
2	火	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご	牛乳 きなこ団子	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 絹ごし豆腐 きなこ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 白玉粉	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ 小松菜 りんご
3	水	ごはん いわしの蒲焼 キャベツのおかか和え みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	いわし 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油 おかし さつまいも	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ パナナ
4	木	誕生会 節分豆ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーのごま酢和え 野菜スープ みかん	牛乳 おかし	大豆水煮 鶏もも肉 牛乳 干しひじき	米 発芽玄米 砂糖 白ごま おかし	人参 ブロッコリー 玉ねぎ もやし 小松菜 みかん
5	金	ごはん 肉じゃが みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 油 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ねぎ パナナ
6	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 油 おかし	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース 大根 ねぎ パナナ
8	月	ごはん 白身魚の塩焼き 切干サラダ みそ汁 りんご	牛乳 おかし	カレー カニ風味かまぼこ チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま油 おかし	切干大根 きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ りんご
9	火	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 レモンケーキ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳	米 じゃがいも ホットケーキミックス マーガリン 砂糖	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり みかん
10	水	ごはん 豚汁 ほうれん草のおひたし パナナ	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 人参 ごぼう 長ネギ ほうれん草 えのき パナナ
12	金	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ みかん	牛乳 おかし	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 油 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ みかん
13	土	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 糸こんにゃく 牛乳	米 砂糖 じゃがいも おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ 小松菜 パナナ
15	月	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	牛乳 ふのラスク	豚ロース 大豆水煮 ハム きなこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 春雨 ごま 麩 マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ



給食だより

急に寒くなりましたね。
 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。

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、「**南南東**」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)	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)
16 火	ごはん 麻婆豆腐 中華風コーンスープ パナナ	牛乳 ヤクルト・おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 ヤクルト 牛乳	米 片栗粉 ごま油 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 にら えのき きくらげ 干し椎茸 クリームコーン ねぎ パナナ
17 水	ごはん 鮭のパターしょうゆ焼き 白菜のおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 パウンドケーキ	鮭 牛乳 卵	米 パター 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	白菜 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ みかん
18 木	ごはん 肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ パナナ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 干しひじき ツナ 牛乳	米 小麦粉 油 ごま油 ごま じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり パナナ
19 金	ごはん ミートボール コロコロサラダ 野菜スープ みかん	牛乳 おかし	牛ひき肉 豚ひき肉 ハム 枝豆 ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし 白菜 みかん
20 土	ごはん おでん ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	米 板こんにやく じゃがいも 砂糖 おかし	大根 人参 ブロッコリー パナナ
22 月	おにぎり 煮込みうどん ほうれん草のごまあえ オレンジ	牛乳 おかし	鶏もも肉 油揚げ わかめ かまぼこ 牛乳	米 うどん ごま 砂糖 おかし	えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 りんご
23 火	ごはん 豆腐のつくね焼き 和風サラダ みそ汁 パナナ	牛乳 蒸しパン	鶏ひき肉 絞豆腐 卵 干しひじき カニ風味かまぼこ 牛乳	米 パン粉 砂糖 ごま 油	玉ねぎ 干しいたけ 人参 もやし きゅうり 大根 しめじ ねぎ パナナ
24 水	ごはん ぶりの照り焼き キャベツサラダ みそ汁 りんご	牛乳 おかし	ぶり かまぼこ わかめ 牛乳	米 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
25 木	鶏とぎのこのカレーライス じゃこともやしのサラダ パナナ	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	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ
26 金	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 大学いも	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 黒ゴマ 油 砂糖 白ごま	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー パナナ
27 土	ごはん 豚の生姜焼き みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ パナナ
29 月	ごはん おでん 小松菜のおひたし りんご	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	米 板こんにやく じゃがいも 砂糖 おかし	大根 人参 小松菜 えのき パナナ

おいしい野菜 れんこん

旬 12月～2月

栄養

れんこんは、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

れんこんは形がふくらとして、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

れんこんは「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
避けたいもの。

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！

→おかか、うどん、みそ汁など
食材では、豆腐、鶏のささみ、かしなど

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

