



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)
2	月	鶏の治部煮 コロコロサラダ パナナ	ミルク りんごケーキ	鶏もも肉 ヨーグルト 卵 牛乳 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 じゃがいも ホットケーキミックス マーガリン	にんじん ほうれん草 きゅうり 枝豆 パナナ りんご
3	火	いわしの蒲焼 切干しサラダ かきたま汁 みかん	ミルク チーズ・おかし	いわし かにかま 卵 チーズ 脱脂粉乳	おかし 小麦粉 油 砂糖 ごま油 片栗粉	しょうが 切干し大根 きゅうり 人参 たまねぎ 小松菜 みかん
4	水	誕生会 赤鬼ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーのごま酢和え わかめスープ いちご	牛乳 おかし	鮭フレーク 鶏もも肉 絹豆腐 牛乳 卵 かまぼこ のり わかめ	米 発芽玄米 砂糖 油 麩 ごま おかし とんがりコーン	レーズン 生姜 にんにく ブロッコリー たまねぎ ねぎ 人参 いちご
5	木	洋風肉じゃが みそ汁 パナナ	ミルク おかし	豚ロース 木綿豆腐 チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも 油 砂糖 おかし	たまねぎ にんじん グリンピース 小松菜 しめじ パナナ
6	金	ぶりの照り焼き 和風サラダ なめこ汁 みかん	ミルク ヤクルト・おかし	ぶり かにかま 油揚げ ひじき 脱脂粉乳 ヤクルト	砂糖 ごま おかし	人参 もやし きゅうり たまねぎ ねぎ なめこ みかん
7	土	カレー じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	牛ロース ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 おかし	たまねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり パナナ
9	月	鮭の塩焼き みそ汁 ひじきと大豆の炒り煮 パナナ	ミルク スティックパン	鮭 水煮大豆 脱脂粉乳 ひじき 揚げ半	スティックパン 油 砂糖	人参 白菜 ごぼう 白ねぎ パナナ
10	火	炒り鶏 みそ汁 りんご	ミルク マドレーヌ	鶏もも肉 厚揚げ 卵 脱脂粉乳	さといも 油 砂糖 板こんにゃく マーガリン 小麦粉	ごぼう たけのこ 人参 さやいんげん たまねぎ えのき 小松菜 りんご
12	木	チャンポンメン ごま酢和え パナナ	ミルク 大学いも	豚ロース かまぼこ うずら卵 ハム 脱脂粉乳	中華そば さつまいも 黒ごま ごま油 油 砂糖 ごま	玉ねぎ もやし 人参 ねぎ キャベツ きゅうり パナナ
13	金	ししゃもの天ぷら みそ汁 切干し大根の煮つけ りんご	ミルク おかし	ししゃも 絹豆腐 揚げ半 脱脂粉乳	天ぷら粉 油 砂糖 じゃがいも おかし	切干し大根 人参 たまねぎ 小松菜 りんご
14	土	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	砂糖 片栗粉 油 おかし	えのき 人参 たまねぎ もやし グリンピース 小松菜 パナナ
16	月	すき焼き風煮 みそ汁 りんご	ミルク おかし	牛ロース 焼き豆腐 脱脂粉乳	おかし 砂糖 糸こんにゃく じゃがいも	白菜 たまねぎ にんじん 白ねぎ しめじ 小松菜 りんご
17	火	煮込みうどん ほうれん草のごま和え みかん	ミルク きなこ団子	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ 絹豆腐 きなこ 脱脂粉乳 わかめ	砂糖 ごま 白玉粉 うどん	えのき 人参 たまねぎ ねぎ ほうれん草 みかん



給食だより

厳しい寒さが続いていますね。
空気が乾燥しているので、風邪を引かないようにしっかり食べて規則正しい生活にしてい
きましょう(^o^)



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。「恵方」とは、その年の幸運を招くとされる方角です。「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。
今年の恵方は、「**西南西**」(^o^)

あお組クッキング24日(火)に「カレーライス」を作ります。

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)
18	水	ミートボール ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ パナナ	ミルク チーズ・おかし	牛ひき肉 豚ひき肉 卵 糸かつお 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	パン粉 砂糖 片栗粉 おかし 油	玉ねぎ にんじん パセリ ブロッコリー かぼちゃ パナナ
19	木	さばのみそ煮 かぼちゃサラダ 白菜スープ りんご	ミルク クリームサンド	さば チーズ ベーコン 卵 牛乳 脱脂粉乳	砂糖 マヨドレ コンスターチ 食パン	生姜 かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 りんご
20	金	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご	ミルク ソフール	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳 ソフール	小麦粉 砂糖	たまねぎ 人参 白菜 大根 長ネギ 小松菜 りんご
21	土	豚汁 ブロッコリーのサラダ パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも マヨドレ こんにゃく おかし	大根 人参 ごぼう ねぎ ブロッコリー パナナ
23	月	メンタイのフライ 春雨サラダ ワンタンスープ パナナ	ミルク おかし	メンタイ かにかま 卵 脱脂粉乳	油 麩 上新粉 春雨 ごま 砂糖 ワンタンの皮 ごま油 おかし	きゅうり 人参 青梗菜 えのきたけ パナナ
24	火	鶏ときのこのカレー じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	油 砂糖 じゃがいも おかし	にんにく 生姜 しめじ エリンギ たまねぎ にんじん きゅうり もやし パナナ
25	水	ハンバーグ きんぴらごぼう みそ汁 みかん	ミルク おかし	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 脱脂粉乳	麩 砂糖 ごま油 じゃがいも おかし	人参 たまねぎ ごぼう いんげんまめ 小松菜 しめじ みかん
26	木	麻婆豆腐 中華風コーンスープ りんご	ミルク ポテトもち	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 脱脂粉乳 のり	砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん いら りんご えのきたけ 干し椎茸 クリームコーン きくらげ ねぎ
27	金	ハッシュドビーフ スイートポテトサラダ りんご	ミルク おかし	牛ロース 卵 ハム 脱脂粉乳 おかし	砂糖 さつまいも マヨドレ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー かぼちゃ りんご
28	土	おでん 小松菜のおひたし パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ ウズラ卵 牛乳 揚げ半	板こんにゃく じゃがいも おかし	大根 人参 えのき 小松菜 パナナ

熱が出た時、お腹を壊したときには・・・

熱により体内の水が失われると脱水状態になりますので水分補給は必要です。

お腹をこわして下痢の時はお水やスポーツ飲料、薄めに入れた番茶などがよく、ハチミツや黒砂糖を溶かして入れるのもよいでしょう。

少し落ち着いたら、すりおろした果物や野菜、みそ汁、スープがおすすです。おかゆ、煮込みうどん、フレンチトーストなど、消化がよい温かいものをメインにして、豆腐や卵も入れていき、普通食に近づけていくのがよいでしょう。

参考 「食べ物文化」

★矢印につれて消化がよくなります



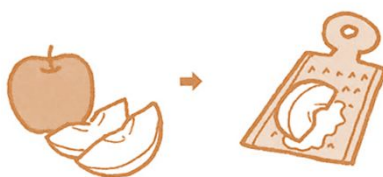
ごはん⇒おかゆ⇒おもゆ



かた茹で卵⇒半熟卵



りんご(そのまま)⇒すりおろしりんご



パン⇒トースト⇒煮てかゆ風に



炒め野菜⇒蒸し野菜



いつもの塩味⇒いつもより薄味

