



# 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	鶏の照り焼き ごまサラダ 中華スープ りんご	ミルク おかし	鶏もも肉 ハム 脱脂粉乳	砂糖 油 ごま油 片栗粉 おかし	しょうが にんにく きゅうり もやし しいたけ たまねぎ にんじん かぼちゃ りんご ねぎ
3 火	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え みかん	ミルク おかし	鶏ひき肉 卵 焼き豆腐 油揚げ 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 おかし	たまねぎ 白菜 にんじん 大根 長ネギ 小松菜 みかん
4 水	おでん 和風サラダ バナナ	ミルク おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 かにかま 脱脂粉乳	板こんにやく じゃがいも 砂糖 ごま おかし	大根 にんじん もやし きゅうり コーン わかめ バナナ
5 木	豚汁 ほうれん草のサラダ みかん	ミルク おかし	豚ロース 厚揚げ ベーコン 脱脂粉乳	さつまいも こんにやく もち ごま 油 砂糖 おかし	大根 にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし みかん
6 金	ミートローフ ブロッコリー コンソメスープ りんご	ミルク おかし	豚ひき肉 ベーコン 卵 牛乳 脱脂粉乳	パン粉 おかし マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー しめじ りんご
7 土	カレー 春雨サラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース ハム 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 ごま 春雨 おかし	たまねぎ にんじん グリンピース りんご きゅうり バナナ
9 月	厚揚げのそぼろ煮 白菜スープ みかん	ミルク 麩のラスク	厚揚げ 豚ひき肉 ベーコン 脱脂粉乳	麩 マーガリン グラニュー糖 片栗粉 砂糖 油	えのき にんじん たまねぎ グリンピース 白菜 みかん
10 火	たらのゆかり風天ぷら バナナ ブロッコリーのごま酢和え みそ汁	ミルク おかし	たら 油揚げ 卵 脱脂粉乳	天ぷら粉 油 砂糖 ごま おかし	ブロッコリー 大根 しめじ ねぎ バナナ
11 水	ビーフシチュー ポテトサラダ りんご	ミルク マカロニきなこ	牛ロース 生クリーム きな粉	油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ マカロニ	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン りんご
12 木	ハンバーグ ミネストローネ りんご	ミルク 黒糖パン	牛挽肉 豚ひき肉 卵 牛乳 大豆 焼き豚	パン粉 油 じゃがいも パン	人参 たまねぎ トマト バナナ
13 金	ぶりの照り焼き みそ汁 小松菜のじゃこ和え みかん	ミルク おかし	ぶり じゃこ 油揚げ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 砂糖 おかし	小松菜 にんじん しょうが たまねぎ ねぎ なめこ みかん
14 土	クリームシチュー 切干しサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 かまぼこ 牛乳	砂糖 じゃがいも ごま油	たまねぎ にんじん かぼちゃ 切干し大根 きゅうり バナナ
16 月	肉団子スープ たたきごぼう かぼちゃの煮物 みかん	ミルク スティックパン	鶏ひき肉 チーズ	片栗粉 砂糖 ごま パン マヨネーズ パン粉 オリーブオイル	たまねぎ 人参 白菜 長ネギ ごぼう かぼちゃ りんご

## 給食だより

寒くなってきましたね。今年も残すところあと一か月です！  
この時期は、ノロウイルスなどが流行る季節でもあります。  
十分な手洗いを心がけ、予防しましょう。

### ほうれん草のサラダ

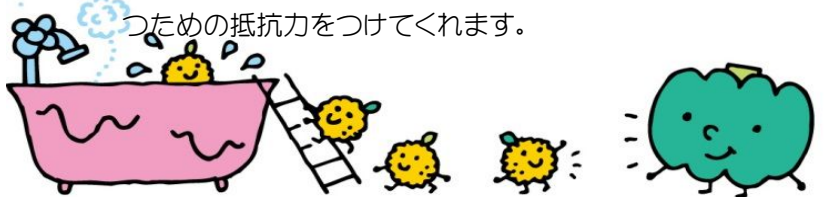


#### 《 材料 》 4人分

- ほうれん草 … 1束
  - もやし … 100g
  - ベーコン … 40g
  - しょうゆ … 大さじ1
  - 酢 … 小さじ1強
  - 砂糖 … 小さじ1/2
  - 油 … 小さじ1強
  - 白ごま … 小さじ2
- A

### 今月22日は、「冬至」です

冬至は、一年中で昼が一番短い日です。  
冬至に「ゆず湯」に入って体を温め、「かぼちゃ」を食べ  
て健康を願う風習があります。  
かぼちゃは、「冬至にかぼちゃを食べると風邪にかかり  
にくくなる」と言い伝えにあるように、ビタミン類やカ  
ロテンが豊富に含まれており、風邪などのウイルスに勝  
つための抵抗力をつけてくれます。



#### 《 作り方 》

- ①もやしはさっと茹で、水気をきっておく。
  - ②たっぴいのお湯を沸かし、塩をひとつまみ入れ、ほうれん草を茹でる。冷水で洗いきよく絞って、食べやすい長さに切る。
  - ③ベーコンはカリカリになるまで炒める。
  - ④Aでドレッシングを作り、①②③を混ぜて和える。
- できあがり☆

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)
17	火	白身魚のチーズ焼き みそ汁 ブロッコリーのおかか和え みかん	ミルク フルーツポンチ	カレー 脱脂粉乳 チーズ 糸かつお	じゃがいも 油 マヨネーズ 小麦粉	ブロッコリー にんじん バナナ 黄桃 たまねぎ ねぎ みかん パイン
18	水	レモンチキン スープ ひじきと大豆の炒り煮 みかん	ミルク おかし	鶏もも肉 大豆 厚揚げ 脱脂粉乳 揚げ半	砂糖 小麦粉 マーガリン 油	ひじき 大根 にんじん ねぎ バナナ
19	木	鶏肉のケチャップ煮 スパゲティサラダ バナナ	ミルク おかし	鶏もも肉 ベーコン	油 マヨネーズ じゃがいも サラダスパゲティ	たまねぎ にんじん きゅうり りんご にんにく
20	金	麻婆豆腐 クッパ みかん	ミルク おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 牛ロース 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 片栗粉 おかし	たまねぎ にんじん きゅうり いら えのき 干し椎茸 ねぎ みかん
21	土	豚汁 ごま酢和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	砂糖 ごま 板こんにやく おかし	大根 にんじん ごぼう 長ネギ キャベツ きゅうり バナナ
24	火	衛生会 キャロットライス オニオンスープ いちご チキン焼 マッシュポテト ブロッコリー	牛乳 おかし	魚肉ソーセージ 鶏ひき肉 ヤクルト 卵	米 パター マヨネーズ じゃがいも パン粉 片栗粉 おかし	パセリ ブロッコリー たまねぎ にんじん いちご
25	水	カレー じゃこともやしのサラダ りんご	ミルク デコレーションケーキ	牛ロース じゃこ 牛乳 脱脂粉乳 卵 生クリーム	マーガリン 砂糖 油 ホットケーキミックス じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース りんご きゅうり もやし みかん いちご
26	木	きつねうどん ごまサラダ バナナ	ミルク おかし	油揚げ かまぼこ 卵 ハム 脱脂粉乳	砂糖 おかし うどん	ねぎ わかめ にんじん たまねぎ きゅうり コーン バナナ
27	金	鶏の治部煮 ココロサラダ みかん	ミルク おかし	鶏もも肉 脱脂粉乳 ヨーグルト	砂糖 マヨネーズ おかし じゃがいも 片栗粉	にんじん ほうれん草 きゅうり 枝豆 みかん
28	土	煮込みうどん ブロッコリーのごま酢和え バナナ	ミルク おかし	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ	ごま 砂糖 おかし うどん	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー バナナ わかめ

## 「食器や小物の扱い方」

～ふたのついた食器の扱い方～

一般的に右にある食器のふたは右へ、左にある食器のふたは左へ置くようにしましょう。

汁椀のふたは、開ける際につゆ切りといって手前を少し開けてつゆをお椀の中に落とします。そのあと、「のの字」を書くように手前から上に引き上げ、ふたは、上に向けて、自分の右側に置きましょう。



お正月や結婚式などで使う、真ん中が膨らみ両側が細くなる丸いはしを『柳ばし』と言います。柳ばしは、別名『祝いばし』『はらみばし』とも呼ばれ、子孫繁栄などの意味をもつ縁起のいいはしです。

両側が細くなっているのは、私たちが片方で食べ物を食べる時、もう片方で同時に神様が食べ物を食べているという神人共食の考えからです。そのため、料理を取り分ける際にひっくり返して使うことのないようにしましょう。