



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)
5 月	ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイスープ バナナ	牛乳 おかし	豚ひき肉 ベーコン 卵 木綿豆腐 ミルク	ごま油 片栗粉 砂糖 おかし 米	チンゲンサイ 人参 しめじ バナナ たまねぎ にんじん いら えのきたけ
6 火	ごはん ポークビーンズ スパゲティサラダ みかん	牛乳 煮干し	豚ロース 水煮大豆 ハム 煮干し 牛乳	じゃがいも 砂糖 サラダスパゲティ マヨドレ 米	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり みかん
7 水	ごはん おでん ほうれん草のおひたし りんご	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ うずら卵 揚げ半 牛乳	板こんにやく 砂糖 じゃがいも おかし 米	大根 人参 ほうれん草 えのきたけ りんご
8 木	ごはん 豚汁 キャベツサラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳 かまぼこ	さつまいも こんにやく 米 砂糖 おかし	大根 人参 ごぼう 白ねぎ キャベツ きゅうり バナナ
9 金	ごはん 肉じゃが みそ汁 りんご	牛乳 おかし	豚ロース 油揚げ 牛乳	じゃがいも 砂糖 米 油 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ねぎ りんご
10 土	カレーライス じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 牛乳 じゃこ	じゃがいも 油 砂糖 おかし 米	たまねぎ にんじん バナナ グリンピース もやし きゅうり
13 火	ごはん レモンチキン ポテトサラダ 野菜スープ りんご	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏もも肉 ハム ヨーグルト 牛乳	小麦粉 砂糖 じゃがいも マヨドレ 米	人参 きゅうり たまねぎ バナナ りんご もやし 小松菜 みかん パイン 黄桃
14 水	誕生会 鮭ごはん みそ汁 みかん 和風ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え	牛乳 おかし	鮭フレーク 絞豆腐 牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 糸かつお 油揚げ	ごま 米 発芽玄米 麩 油 片栗粉 おかし 砂糖	人参 たまねぎ ひじき ねぎ みかん 生姜 ブロッコリー 大根 しめじ
15 木	ごはん 鶏の治部煮 コロコロサラダ りんご	牛乳 きなこスコーン	鶏もも肉 ヨーグルト きなこ 牛乳	片栗粉 砂糖 マヨドレ じゃがいも 米 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 むきえだまめ りんご
16 金	ごはん クリームシチュー ほうれん草サラダ バナナ	牛乳 スティックパン	鶏もも肉 ベーコン 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 ごま スティックパン 米	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ほうれん草 もやし バナナ
17 土	ごはん おでん 小松菜のおひたし バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ うずら卵 牛乳 揚げ半	板こんにやく じゃがいも 砂糖 おかし 米	大根 人参 小松菜 えのき バナナ
19 月	ごはん ちゃんこなべ 切干し大根サラダ みかん	牛乳 おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ かまぼこ 牛乳	小麦粉 砂糖 油 おかし 米	白菜 大根 にんじん 長ネギ 切干し大根 きゅうり みかん
20 火	ごはん ぶりの照り焼き みそ汁 キャベツサラダ りんご	牛乳 おかし	ぶり かまぼこ 牛乳	砂糖 ごま油 じゃがいも おかし 米	キャベツ きゅうり



給食だより

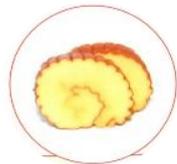
☆あけましておめでとうございます☆

お正月に「おせち料理」や「お雑煮」は食べましたか？最近はこのような行事食を食べる機会が少なくなってきたと感じます。お正月の行事食である『おせち料理』には、縁起の良い食材が使われており、一年を元気に過ごせるようにと願いが込められています。その日、その時ならではの食事でもぜひ子どもに経験させてあげたいですね☆



黒豆

「まめ」は、健康・丈夫を意味し、健康で長生きできるように。「まめに働く」の語呂合わせからも欠かせない♪



だてまき

昔、おしゃれな男の人を伊達者(だてもの)と呼び、その人達に似ていたことからの由来。また、大事な文書や絵は、巻物にしていたことから、学問や文化、教養の発展を願っている。



えび

長生の象徴★長いひげを伸ばし、腰が曲がるまで長生きすることを願う。



栗きんとん

金色に輝く宝石にたとえ、豊かな1年を願う料理。栗は、「勝ち栗」と言って縁起がよい食材。

おせち料理の食材の由来って？



昆布巻

「よろこぶ」の言葉にかけて縁起がよい。



数の子

にしんから多くの子が生まれることから、子宝と子孫繁栄を祈る料理。



紅白なます

紅白でおめでたいさっぱり料理。



田作り

昔、田畑に肥料として小魚をまいたことから・・・作物がたくさん実るようにと願いが込められた料理。

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)
21	水	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜サラダ みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 糸かつお 牛乳 油揚げ	おかし 片栗粉 小麦粉 油 マヨドレ ごま 米	生姜 白菜 にんじん たまねぎ もやし ねぎ パナナ
22	木	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	砂糖 ごま油 片栗粉 米 じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 にら えのき クリームコーン きらげ ねぎ りんご
23	金	ごはん 白身魚のチーズ焼き みかん たたきごぼう ほうれん草スープ	牛乳 蒸しパン	カレイ 卵 牛乳 牛乳 チーズ	小麦粉 砂糖 ごま 油 米 ホットケーキミックス マヨドレ	ごぼう 人参 もやし みかん ほうれん草
24	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも こんにやく 米 砂糖 ごま おかし	大根 にんじん ごぼう ねぎ ブロッコリー パナナ
26	月	ごはん 豆腐松風焼き じゃこもやしのサラダ 白菜スープ みかん	牛乳 チーズ・おかし	鶏ひき肉 牛乳 ベーコン 卵 しほり豆腐 牛乳 チーズ じゃこ	麩 油 砂糖 おかし 米	ねぎ たまねぎ もやし 人参 きゅうり 白菜 みかん
27	火	ごはん 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁 パナナ	牛乳 さつまいもとりんごのケーキ	鮭 水煮大豆 牛乳 卵 牛乳 揚げ半	砂糖 油 さつまいも 米 マーガリン ホットケーキミックス	ひじき にんじん 小松菜 玉ねぎ しめじ パナナ りんご
28	水	カレーライス 春雨サラダ りんご	牛乳 おかし	牛ロース ハム 牛乳	じゃがいも 油 春雨 おかし ごま 米	玉ねぎ にんじん グリンピース きゅうり キヤベツ りんご
29	木	ごはん たらん天ぷら ほうれん草のおひたし みそ汁 パナナ	牛乳 ソファール	たら 卵 ソファール 牛乳	天ぷら粉 油 じゃがいも 米	ほうれん草 にんじん えのき たまねぎ ねぎ パナナ
30	金	ごはん 豆腐のつくね焼き 和風サラダ みそ汁 みかん	牛乳 おかし	鶏ひき肉 しほり豆腐 卵 かにかま 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 油 ごま 麩 米 おかし	たまねぎ 干し椎茸 人参 みかん きゅうり もやし きゅうり ひじき しめじ ねぎ
31	土	ごはん すきやき風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	砂糖 糸こんにやく じゃがいも おかし	白菜 たまねぎ にんじん 白ねぎ しめじ 小松菜 パナナ

1月7日は、「人日の節句」

五節句の1つで、1年で**最初の節句**です。

冬を越し、春の野に芽吹いた七草の生命力が邪気をはらうとされ、この日の朝に**七草がゆ**を食べ、無病息災とその年の豊作を願います。



汁物で心も体もポッカポカ♪

昔ながらの日本の食事は、ごはんにおかず(主菜・副菜)と、汁物がそろった「一汁二菜」が基本です。

みそ汁など汁物を飲まないという家庭も増えているようですが、かつお節や昆布など、うま味成分をたっぷり含んだ汁物は、こどもの味覚を育てる大切なひと皿です。具たくさんにすれば、野菜もたくさん取れます。

