



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)
5 月	麻婆豆腐 チンゲンサイスープ パナナ	ミルク 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	チンゲンサイ 人参 しめじ パナナ たまねぎ にんじん いら えのきたけ
6 火	ポークビーンズ スパゲティサラダ みかん	ミルク 煮干し	豚ロース 水煮大豆 ハム 煮干し 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 サラダスパゲティ マヨドレ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり みかん
7 水	おでん ほうれん草のおひたし りんご	ミルク おかし	牛ロース 厚揚げ うずら卵 揚げ半 脱脂粉乳	板こんにやく 砂糖 じゃがいも おかし	大根 人参 ほうれん草 えのきたけ りんご
8 木	豚汁 キャベツサラダ パナナ	ミルク おかし	豚ロース 脱脂粉乳 かまぼこ	さつまいも こんにやく 砂糖 おかし	大根 人参 ごぼう 白ねぎ キャベツ きゅうり パナナ
9 金	肉じゃが みそ汁 りんご	ミルク おかし	豚ロース 油揚げ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 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 じゃこもやしのサラダ パナナ	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	たまねぎ にんじん パナナ グリンピース もやし きゅうり
13 火	レモンチキン ポテトサラダ 野菜スープ りんご	ミルク フルーツヨーグルト	鶏もも肉 ハム ヨーグルト 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 じゃがいも マヨドレ	人参 きゅうり たまねぎ パナナ 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	鶏の治部煮 コロコロサラダ りんご	ミルク きなこスコーン	鶏もも肉 ヨーグルト きなこ 脱脂粉乳	片栗粉 砂糖 マヨドレ 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 むきえだまめ りんご
16 金	クリームシチュー ほうれん草サラダ パナナ	ミルク スティックパン	鶏もも肉 ベーコン 脱脂粉乳	じゃがいも 油 砂糖 ごま スティックパン	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ほうれん草 もやし パナナ
17 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 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	大根 人参 小松菜 えのき パナナ
19 月	ちゃんこなべ 切干し大根サラダ みかん	ミルク おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ かまぼこ 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 油 おかし	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	ぶりの照り焼き みそ汁 キャベツサラダ りんご	ミルク おかし	ぶり かまぼこ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 じゃがいも おかし	キャベツ きゅうり



給食だより

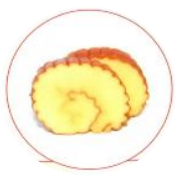
☆あけましておめでとうございます☆

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もぜひ子どもに経験させてあげたいですね☆

おせち料理の食材の由来って？



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。



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。



あお組クッキング20日(火)に「ギョーザ」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)
21	水	鶏の唐揚げ 白菜サラダ みそ汁 バナナ	ミルク おかし	鶏もも肉 糸かつお 脱脂粉乳 油揚げ	おかし 片栗粉 小麦粉 油 マヨドレ ごま	生姜 白菜 にんじん たまねぎ もやし ねぎ バナナ
22	木	麻婆豆腐 中華風コンスープ りんご	ミルク おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 片栗粉 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 きくらげ ねぎ りんご
23	金	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	ミルク 蒸しパン	カレイ 卵 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	小麦粉 砂糖 ごま 油 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	豚汁 ブロccoliのごま酢和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも こんにやく 砂糖 ごま おかし	大根 にんじん ごぼう ねぎ ブロッコリー バナナ
26	月	豆腐松風焼き じゃこもやしのサラダ 白菜スープ みかん	ミルク チーズ・おかし	鶏ひき肉 牛乳 ベーコン 卵 しほり豆腐 脱脂粉乳 チーズ じゃこ	麩 油 砂糖 おかし	ねぎ たまねぎ もやし 人参 きゅうり 白菜 みかん
27	火	鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁 バナナ	ミルク さつまいもとりんごのケーキ	鮭 水煮大豆 牛乳 卵 脱脂粉乳 揚げ半	砂糖 油 さつまいも 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 バナナ りんご
28	水	カレー 春雨サラダ りんご	ミルク おかし	牛ロース ハム 脱脂粉乳	じゃがいも 油 春雨 おかし ごま	玉ねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ りんご
29	木	たらの天ぷら ほうれん草のおひたし みそ汁 バナナ	ミルク ソフール	たら 卵 ソフール 脱脂粉乳	天ぷら粉 油 じゃがいも	ほうれん草 にんじん えのき たまねぎ ねぎ バナナ
30	金	豆腐のつくね焼き 和風サラダ みそ汁 みかん	ミルク 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 おかし	たまねぎ 干し椎茸 人参 みかん きゅうり もやし ひじき しめじ ねぎ
31	土	すきやき風煮 みそ汁 バナナ	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 バナナ

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。

