



# 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)	
2	月	ごはん 麻婆豆腐 ポテトサラダ りんご	牛乳 マカロニきなこ	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム きなこ 牛乳	米 じゃがいも マカロニ 砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 人参 たら えのき 干しいたけ きゅうり りんご	
3	火	鶏とキノコのカレーライス じゃこもやしのサラダ みかん	牛乳 バームクーヘン	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 バームクーヘン	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり みかん	
4	水	ゆかりごはん お好み焼き わかめスープ バナナ	牛乳 チーズ・ビスコ	豚ロース 絹豆腐 青のり わかめ 牛乳 チーズ	米 お好み焼き粉 ごま ビスコ	キャベツ もやし 人参 ねぎ 玉ねぎ バナナ	
5	木	ごはん 白身魚の西京焼き れんこんのきんぴら かきたま汁 柿	牛乳 おにぎり	カレイ 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	れんこん 人参 玉ねぎ ねぎ 柿	
6	金	ごはん おでん 小松菜のおひたし りんご	牛乳 ミニサラダ塩	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 ミニサラダ塩	大根 人参 小松菜 えのき りんご	
7	土	発表会					
9	月	ごはん タンドリーチキン きゅうりのゆかり和え みそ汁 バナナ	牛乳 パンキンスノーボール	鶏もも肉 牛乳	米 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 油 粉糖	きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ かぼちゃ バナナ	
10	火	誕生会 チキンライス れんこんボール キャベツとじゃこのサラダ 野菜スープ みかん	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 グリンピース れんこん もやし しょうが キャベツ きゅうり ねぎ みかん	
11	水	ごはん 白身魚の照り焼き コロコロサラダ みそ汁 りんご	牛乳 きなこ団子	白身魚 枝豆 ヨーグルト ハム 絹豆腐 きなこ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも マヨドレ 白玉粉	きゅうり 枝豆 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ りんご	
12	木	バターロール ミートソース 白菜のスープ バナナ	牛乳 いもけんぴ	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	バターロール スパゲティ 小麦粉 いもけんぴ	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく トマトピューレ 白菜 えのき バナナ	
13	金	ごはん 豚のしょうが焼き ミニトマト みそ汁 りんご	牛乳 米粉のバナナケーキ	豚ロース 牛乳 豆乳	米 砂糖 米粉 油	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ミニトマト 大根 ねぎ りんご バナナ	
14	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ぼたぼた焼き	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ バナナ	



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、空気が乾燥してくるので、風邪をひかないように  
気をつけましょう☆  
冬といえば、白菜やほうれん草、大根といった根野菜や  
緑黄色野菜がおいしい季節です。ビタミンなどの栄養素も  
たっぷり含まれています。風邪予防のためにもしっかりと  
冬野菜を食べましょう♪

## レシピ紹介 ひじきとツナのサラダ

### ❁材料❁ (4人分)

ひじき(乾燥)	8g
●しょうゆ	4g
●ごま油	2g
人参	40g
きゅうり	70g
ツナ	40g
★すりごま	2g
★マヨネーズ	20g

### ❁作り方❁

1. ひじきは水で戻しておく。
2. 戻したひじきを鍋にいれ、●の調味料を入れて炒め煮のようにする。  
(火が通ってひじきに味がついたらOK！先にレンジでチンをするなどして火を通して早く済ませます。)
3. 人参は千切りにして茹でるかレンジでチンして火を通しておく。きゅうりは輪切りにする。  
(保育所ではキュウリにも火を通していただきます。)
4. ★の調味料を合わせておく。
5. ひじき、人参、しぼったきゅうりと4で合わせた調味料を混ぜ合わせて完成！

マヨネーズの味で、ひじきが苦手でも  
食べやすいサラダです◎



◎青文字は手作りおやつです。  
 ◎おかしの種類を記載しています。  
 おかしは変更になる場合があります。

2019年 12月

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)
16	月	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ みかん	牛乳 ムーンライト	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳	バターロール マヨドレ 砂糖 ムーンライト	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 みかん
17	火	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース わかめ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき バナナ
18	水	ごはん メンタイのフライ ひじきとツナのサラダ みそ汁 りんご	牛乳 ヤクルト・アスパラ	メンタイ ひじき ツナ 牛乳 ヤクルト	米 上新粉 パン粉 油 ごま油 ごま マヨドレ ギンビスアスパラ	人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ りんご
19	木	わかめごはん 肉うどん ほうれん草のごま和え バナナ	牛乳 レモンケーキ	牛ロース 卵 牛乳 牛乳	米 うどん 砂糖 ごま マーガリン ホットケーキミックス	人参 えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 バナナ
20	金	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え みかん	牛乳 ばかうけ	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さつまいも ばかうけ	大根 人参 白菜 もやし 長ねぎ ブロッコリー みかん
21	土	ごはん 鶏の甘酢炒め 中華スープ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏もも肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ぼたぼた焼き	しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ もやし ねぎ バナナ
23	月	ごはん 鮭のマヨみそ焼き 和風サラダ 卵スープ みかん	牛乳 スコーン	鮭 かに風味かまぼこ ひじき 卵 ヨーグルト きなこ 牛乳	米 マヨドレ ごま 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり えのき 干しいたけ ねぎ みかん
24	火	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	焼き豆腐 牛ロース 牛乳	米 系こんにやく じゃがいも おにぎりせんべい	白菜 玉ねぎ 人参 白ネギ えのき ねぎ バナナ
25	水	ごはん 鶏のごま揚げ ブロッコリーのサラダ コーン豆乳ポタージュ りんご	牛乳 かぼちゃの蒸しケーキ	鶏もも肉 ツナ 豆乳 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 ごま マヨドレ 油 砂糖 ホットケーキミックス	しょうが ブロッコリー 人参 玉ねぎ クリームコーン パセリ かぼちゃ りんご
26	木	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え みかん	牛乳 ハーベストセサミ	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ オリーブオイル ハーベストセサミ	玉ねぎ 人参 白菜 大根 長ねぎ かぼちゃ みかん
27	金	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	牛乳 まがりせんべい	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 まがりせんべい	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
28	土	ごはん おでん ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 ぼたぼた焼き	大根 人参 ブロッコリー バナナ

## 冬をげんきに過ごすために★

朝は、しっかり食べよう



早起きをして朝ごはんを  
きちんと食べると、その日を  
元気にスタートできるよ！

昼は、元気いっぱい動こう



外で体を動かせば、体がぽかぽか  
温まって気分がすっきり！  
おなかもすいて、ごはんをしっかり  
おいしく食べられるよ☆

夜ふかしせずにねよう



体をしっかり休めないと、疲れが  
たまって体の抵抗力が落ちてくるよ。  
ぐっすり寝て、すっきり疲れをとろう！

### 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。

