



1~2才児 給食献立表

横路保育所

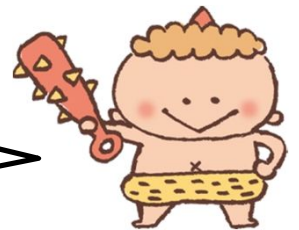
日 曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1 土	カレーライス ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 牛乳	おかし 油 砂糖 ごま じゃがいも 米	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 ブロッコリー バナナ
3 月	ごはん ポークビーンズ スパゲティサラダ りんご	ミルク おかし	豚ロース 大豆水煮 ベーコン 脱脂粉乳	じゃがいも 油 砂糖 おかし サラダスパゲティ 米 マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり りんご
4 火	ごはん 鶏の治部煮 ココロサラダ みかん	ミルク ヤクルト・鉄分ウエハース	鶏もも肉 ヨーグルト ヤクルト 脱脂粉乳	片栗粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ おかし 米	にんじん ほうれん草 きゅうり えだまめ みかん
5 水	誕生会 赤鬼ライス レモンチキン みそ汁 ブロッコリーのしらす和え いちご	ミルク おかし	鮭フレーク 鶏もも肉 卵 しらす干し 牛乳	米 発芽玄米 砂糖 米 おかし 油 砂糖 ごま	にんじん のり レーズン ねぎ しめじ たまねぎ ブロッコリー いちご
6 木	ごはん ハッシュドビーフ ポテトサラダ りんご	ミルク チーズ・マリー	牛ロース チーズ 脱脂粉乳	マーガリン 砂糖 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ 米	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり コーン りんご
7 金	ごはん ぶりの照り焼き 和風サラダ みそ汁 みかん	ミルク おかし	ぶり 厚揚げ かにかま 脱脂粉乳	砂糖 ごま おかし 米	人参 もやし きゅうり ひじき 小松菜 たまねぎ ねぎ みかん
8 土	ごはん クリームシチュー じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 しらす干し 牛乳	砂糖 じゃがいも おかし 米	たまねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり バナナ
10 月	ごはん ハンバーグ ミネストローネ いちご	ミルク ツナマヨサンド	牛ひき肉 豚ひき肉 脱脂粉乳 卵 牛乳 焼き豚 ツナ 水煮大豆	パン粉 食パン マヨネーズ じゃがいも 米	にんじん たまねぎ トマト いちご
12 水	おにぎり 煮込みうどん ほうれん草のごま和え パナナ	ミルク チーズ・ピープ	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ チーズ 脱脂粉乳	うどん 砂糖 ごま 米 ピープ	えのきたけ たまねぎ ねぎ わかめ ほうれん草 人参 パナナ
13 木	ごはん 鮭のマヨみそ焼き たたきごぼう わかめスープ みかん	ミルク おかし	鮭 脱脂粉乳	マヨネーズ ごま 砂糖 おかし 米	ごぼう わかめ たまねぎ にんじん ねぎ みかん
14 金	ごはん 松風焼き 和風スープ いちご	ミルク 手作りパン	鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 しぼり豆腐 ベーコン 牛乳	じゃがいも ごま チョコ 強力粉 砂糖 バター 米	たまねぎ ねぎ にんじん いちご
15 土	ごはん 豚汁 じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳 しらす干し	おかし 砂糖 さつまいも 米	大根 ごぼう 長ネギ もやし きゅうり にんじん パナナ
17 月	ごはん 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 揚げ半 うずら卵 脱脂粉乳	板こんにやく 砂糖 米 じゃがいも おかし	大根 にんじん ほうれん草 えのきたけ りんご



給食だより

厳しい寒さが続いていますね。まだこの寒さは続きそうです。
空気が乾燥しているので、風邪を引かないようしっかり食
べて規則正しい生活にしていきましょう☆

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。



恵方巻きって??

太い巻き寿司を恵方に向かって無言で丸ごと食べ、一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
う意味が込められています。
今年の恵方は「**東北東やや右**」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。

2月3日は節分



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)	カや体温になる (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 火	ごはん 白身魚のチーズ焼き 粉ふきいも コンソメスープ いちご	ミルク きなこサンド	カレー チーズ ベーコン きなこ	食パン 小麦粉 油 米 マヨネーズ チーズ じゃがいも	たまねぎ しめじ ねぎ にんじん いちご
19 水	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のじゃこ和え みかん	ミルク おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ じゃこ 脱脂粉乳	小麦粉 ごま油 おかし 米	たまねぎ 白菜 大根 ねぎ にんじん 小松菜 みかん
20 木	ごはん 鮭の塩焼き 切干し大根の煮つけ みそ汁 パナナ	ミルク 豆腐たこやき	鮭 揚げ半 豆腐 タコ 糸かつお 脱脂粉乳	油 砂糖 小麦粉 米	切干し大根 もやし 人参 生姜 たまねぎ ねぎ えのきたけ パナナ キャベツ
21 金	ごはん ミートローフ コーンスープ ブロッコリーのおかか和え みかん	ミルク おかし	豚ひき肉 卵 牛乳 脱脂粉乳 豆乳 生クリーム	パン粉 じゃがいも おかし 米	たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー クリームコーン パセリ
22 土	ごはん 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	おかし 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米	えのきたけ グリンピース にんじん 玉ねぎ ねぎ パナナ
24 月	ごはん 炒り鶏 かきたま汁 みかん	ミルク おかし	鶏もも肉 卵 脱脂粉乳	油 砂糖 片栗粉 米 おかし 里芋 板こんにやく	ごぼう たけのこ 人参 みかん さやいんげん ねぎ たまねぎ
25 火	カレーライス じゃこともやしのサラダ りんご	ミルク 煮干し	牛ロース しらす干し 煮干し	じゃがいも 油 砂糖 米	たまねぎ 人参 グリンピース しょうが にんにく りんご もやし きゅうり
26 水	ごはん レバーのごま揚げ みそ汁 白菜のおかか和え いちご	ミルク おかし	レバー 脱脂粉乳 糸かつお	砂糖 油 片栗粉 米 じゃがいも ごま	しょうが 白菜 たまねぎ にんじん ねぎ いちご
27 木	ごはん 厚揚げのみそ炒め ほうれん草スープ パナナ	ミルク りんごケーキ	厚揚げ 豚ロース ベーコン 卵 脱脂粉乳	油 砂糖 マーガリン ホットケーキミックス 米	にんじん 玉ねぎ ピーマン りんご 干し椎茸 ほうれん草 もやし パナナ
28 金	ごはん たらゆかり風天ぷら みそ汁 ひじきと大豆の炒り煮 みかん	ミルク おかし	たら 卵 大豆 揚げ半 脱脂粉乳	天ぷら粉 油 砂糖 おかし 米	ひじき にんじん たまねぎ ねぎ みかん

体を温める食材
大根・かぶ・ねぎ・白
菜などは、寒くなって
味がよくなる冬の野
菜です。
大根・かぶ・ごぼう・
さといも・れんこん・
しょうがなどの根菜
類は、からだを温め
るものが多いので積
極的にとりたいもの
です。



温かい朝食を(*^_^*)

朝食をとることにより、身体が元気に
なり、頭の働きも活性化されます。特に、
寒い冬の時期は、温かい食べ物を食べる
ことにより、体温を一定に保つことにな
り、風邪などの病気を予防することに繋
がります。感染症が増えるこの時期
だからこそ、朝食をしっ
かりとる習慣をつけま
しょう♪

