



3才児以上 給食献立表



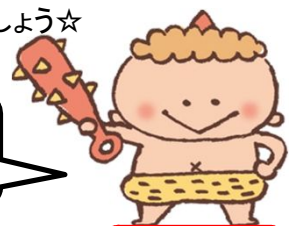
横路保育所

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる <small>主にたんぱく質、カルシウム</small>	カや体温になる <small>(主に炭水化物、脂質)</small>	体の調子を整える <small>(主にビタミン、ミネラル)</small>
1	土	カレー ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 牛乳	おかし 油 砂糖 ごま じゃがいも	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 パナナ
3	月	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 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	鶏の治部煮 ココロサラダ みかん	ミルク ヤクルト・おかし	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	にんじん ほうれん草 きゅうり えだまめ みかん
5	水	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 おかし 油 砂糖 ごま	にんじんの 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	ハッシュドビーフ ポテトサラダ りんご	ミルク チーズ・おかし	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	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり コーン りんご
7	金	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	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	クリームシチュー じゃこともやしのサラダ パナナ	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	たまねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり パナナ
10	月	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	にんじん たまねぎ トマト いちご
12	水	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・ピーブ	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 ピーブ	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	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	ごぼう わかめ たまねぎ にんじん ねぎ みかん
14	金	松風焼き 和風スープ いちご	ミルク 手作りチョコパン	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	たまねぎ ねぎ にんじん いちご
15	土	豚汁 じゃこともやしのサラダ パナナ	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	大根 ごぼう 長ネギ もやし きゅうり にんじん パナナ
17	月	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 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



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。

青文字は手作りおやつです。

今月のクッキングは、あお組24日(月)に「お好み焼き」を作ります。

2014年 2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)
18 火	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	カレイ チーズ ベーコン きなこ	食パン 小麦粉 油 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	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	たまねぎ 白菜 大根 ねぎ にんじん 小松菜 みかん
20 木	鮭の塩焼き 切干し大根の煮つけ みそ汁 バナナ	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	切干し大根 もやし 人参 生姜 たまねぎ ねぎ えのきたけ バナナ キャベツ
21 金	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	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	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	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	えのきたけ グリンピース にんじん 玉ねぎ ねぎ バナナ
24 月	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 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 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	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	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 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	厚揚げのみそ炒め ほうれん草スープ バナナ	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	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 バナナ
28 金	たらのゆかり風天ぷら 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	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♪

