



# 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	水	ごはん スコップコロッケ キャベツサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ひき肉 調製豆乳 かまぼこ 牛乳	米 じゃがいも パン粉 砂糖 ごま油 おにぎりせんべい	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり しめじ バセリ パナナ
2	木	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え ぼんかん	牛乳 マカロニきなこ	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ きなこ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく マカロニ 砂糖	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー ぼんかん
3	金	節分豆ごはん カレイの蒲焼 磯部ポテト 白菜とえのきのみそ汁 りんご	牛乳 ベジタべる	干しひじき 大豆水煮 カレイ 青のり 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも ベジタべる	人参 しょうが 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ りんご
4	土	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 ばかうけ(ごま揚げ)	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも ばかうけ(ごま揚げ)	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ パナナ
6	月	ブルゴギ井 キャベツのごまネーズ和え ぼんかん	牛乳 バウムクーヘン	豚ロース ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ バウムクーヘン	玉ねぎ にんにく 人参 しめじ 長ねぎ キャベツ りんご ぼんかん
7	火	バターロール クリームシチュー 和風サラダ りんご	牛乳 わかめおにぎり	鶏もも肉 かに風味かまぼこ 干しひじき わかめご飯の素	バターロール じゃがいも ごま 砂糖 米	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり りんご
8	水	ごはん 鮭のマヨみそ焼き れんこんのきんぴら かきたま汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	鮭 卵 牛乳	米 マヨドレ ごま油 ごま 片栗粉 ぱりんこ	玉ねぎ れんこん 人参 ねぎ パナナ
9	木	誕生会 鮭ごはん 赤鬼ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 白菜と油揚げのみそ汁 ぼんかん	牛乳 まがりせんべい	鮭フレーク 豚ひき肉 鶏ひき肉 干しひじき 油揚げ 牛乳	米 ごま 片栗粉 とんがりコーン まがりせんべい	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 白菜 ねぎ ぼんかん
10	金	ごはん すき焼き風煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 りんご	牛乳 チーズ、ハッピーターン	牛ロース 焼き豆腐 わかめ 牛乳 チーズ	米 系こんにやく 砂糖 じゃがいも ハッピーターン	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ りんご
13	月	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	牛乳 チョイス	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 チョイス	キャベツ 人参 ピーマン にんにく えのき 玉ねぎ ねぎ パナナ
14	火	塩おにぎり 肉うどん ほうれん草のごま和え でこぼん	牛乳 カール	牛ロース 牛乳	米 うどん 砂糖 ごま カール	人参 玉ねぎ えのき ねぎ ほうれん草 でこぼん



## 給食だより

寒い日が続いていますね。  
 空気が乾燥している季節なので、風邪を引かないように  
 しっかり食べて規則正しい生活をしましょう(^u^)



### 節分

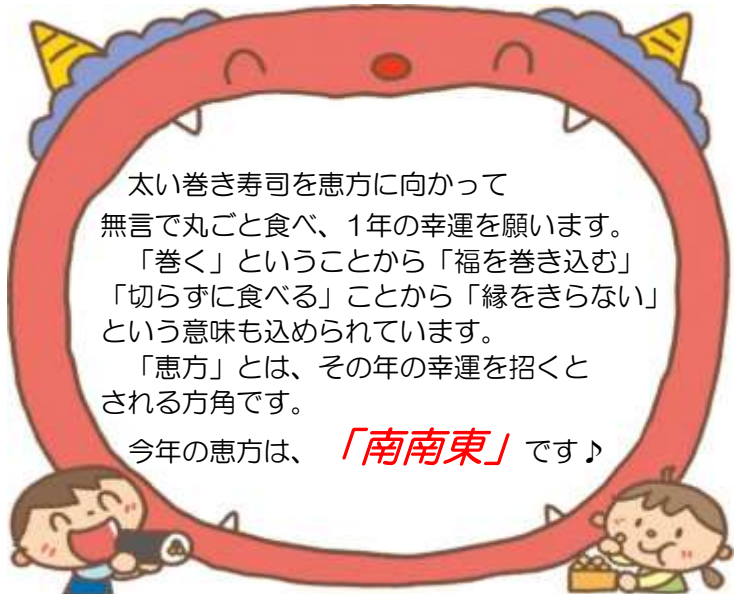
節分は、季節の節目の日をいい、  
 この日は立春の前日。  
 前の年の邪気をはらうための  
 行事が行われます。  
 豆まきもその1つです。

保育所では、3日の給食で*いわし*を食べます。  
 (いわしは幼児組さんのみ、乳児組さんは白身魚です。)  
 実は、節分にいわしを食べる習慣があるのは主に  
 西日本の地域だけなんですよ(^o^)  
 節分に柊(ひいらぎ)いわしを飾るとい話もありますね。  
 柊いわしを飾ることで魔よけの意味があるそうですよ☺

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。

太い巻き寿司を恵方に向かって  
 無言で丸ごと食べ、1年の幸運を願います。  
 「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」  
 という意味も込められています。  
 「恵方」とは、その年の幸運を招くと  
 される方角です。

今年の恵方は、「**南南東**」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。

2023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)
15	水	ごはん ぶりの照り焼き コールスローサラダ 絹豆腐とえのきのみそ汁 りんご	牛乳 レモンケーキ	ぶり ハム 絹豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 マヨレ ホットケーキミックス マーガリン	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ えのき ねぎ レモン果汁 りんご
16	木	ごはん れんこんボール 白菜のおかか和え さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ(ごま揚げ)	鶏ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 さつまいも ばかうけ(ごま揚げ)	れんこん しょうが 白菜 人参 玉ねぎ ねぎ バナナ
17	金	ポークカレーライス キャベツとじゃこのサラダ ぼんかん	牛乳 サッポロポテト	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 サッポロポテト	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり ぼんかん
18	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ぱりんこ	えのき 玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 バナナ
20	月	塩おにぎり 焼きそば わかめスープ りんご	牛乳 ひとくちアメリカンドック	豚ロース 魚粉 青のり わかめ 絹豆腐 お魚ソーセージ 調製豆乳 牛乳	米 焼きそば用そば ごま ホットケーキミックス マヨレ 油	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ねぎ りんご
21	火	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ 白菜と油揚げのみそ汁 でこぼん	牛乳 ヤクルト・アスパラ	鶏もも肉 ハム 油揚げ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも マヨレ ギンピスアスパラ	しょうが にんにく 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜 ねぎ でこぼん
22	水	ごはん カレイのチーズ焼き 小松菜のおひたし 絹豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	牛乳 クッキー	カレイ とろけるチーズ 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ バナナ
24	金	ごはん 鶏のごま揚げ もやしナムル 卵スープ ぼんかん	牛乳 ムーンライト	鶏もも肉 卵 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 ごま 油 ごま油 ムーンライト	しょうが もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ えのき ねぎ ぼんかん
25	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく ハッピーターン	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー バナナ
27	月	バターロール ミートソーススパゲティ 白菜とえのきのスープ でこぼん	牛乳 れんこんチップス	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 さつまいも 油	ピーマン 人参 玉ねぎ にんにく えのき 白菜 れんこん でこぼん
28	火	ごはん 八宝菜 春雨スープ りんご	牛乳 ブリッツ	豚ロース うずら卵 かまぼこ ベーコン 牛乳	米 片栗粉 春雨 ブリッツ	青梗菜 白菜 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 干しいたけ ねぎ りんご

旬の食材 **小松菜**

旬:12月~3月

### ○栄養

小松菜はカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分がたっぷり！  
特にカルシウムはほうれん草の5倍も含まれています。

### ○目利き・保存

緑色が鮮やかで、葉先まで元気があって、葉がちぢれたり色が変わってないものを選びましょう。  
ラップに包み、冷蔵庫で保存するといいですよ。

### ○調理のヒント

アクが少ないので、下茹でなしで料理に使えます。  
おひたしや煮びたし、炒め物など色々な料理にピッタリです(^\_^)



## 風邪のときの水分補給と食事

風邪を治すには、しっかりと体を温めて  
栄養をとり、ぐっすり眠るのがいちばん！！  
胃腸が弱っているので、塩分や脂肪分、  
繊維質が多いもの、刺激が強い食べものは  
避けたほうがいいですね。

風邪のときにお勧めの、体が温まって、  
栄養のある飲みもの・食べものをまとめて  
みました。

家庭でも参考にしてみてくださいね ✨

### 水分補給にぴったり！

→麦茶、湯冷まし、りんごの果汁など  
少量ずつ、何回かに分けてとりましょう

### 消化もバッチリ！

→おかゆ、うどん、みそ汁など  
食材では、豆腐、鶏のささみ、カレイなど

### ビタミン、ミネラル類がたっぷり！

→豆腐、じゃがいも、かぼちゃ、卵など  
体調を整えるのに役立ちます

