



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)
2	月	ポークカレーライス キャベツとじゃこのサラダ みかん	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん
3	火	節分豆ごはん カレイの蒲焼 たたききゅうり 白菜とえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 サッポロポテト	大豆水煮 干しひじき カレイ 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 サッポロポテト	人参 しょうが きゅうり 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ バナナ
4	水	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 絹豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 チョコイス	鮭フレーク 豚ひき肉 鶏ひき肉 干しひじき 絹豆腐 牛乳	米 ごま かたくり粉 とんがりコーン チョイス	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 ねぎ りんご
5	木	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 さつまいものケーキ	豚ロース ベーコン 牛乳 卵	米 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス マーガリン	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
6	金	バターロール ミートソーススパゲティ チンゲンサイのスープ りんご	牛乳 ビスコ	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 ビスコ	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく えのき チンゲンサイ りんご
7	土	ごはん 肉じゃが 小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ばかうけ	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 バナナ
9	月	ごはん 鶏の照り焼き キャベツサラダ さつまいものみそ汁 ぼんかん	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 かまぼこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 さつまいも まがりせんべい	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ ぼんかん
10	火	ごはん 白身魚の西京焼き 小松菜のおひたし かきたま汁 りんご	牛乳 れんこんチップス	カレイ 卵 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも 油	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ れんこん りんご
12	木	ごはん おでん ブロッコリーのしらす和え バナナ	牛乳 クッキー	牛ロース 厚揚げ さつま揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 板こんにゃく じゃがいも 砂糖 小麦粉 油	大根 人参 ブロッコリー バナナ
13	金	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え ぼんかん	牛乳 チーズ・ハッピーターン	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ カニ風味かまぼこ 卵 牛乳 チーズ	米 小麦粉 砂糖 ごま ハッピーターン	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ ぼんかん
14	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも ぱりんこ	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース ねぎ バナナ



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。
 (いわしは幼児組のみ、乳児組は白身魚です。)
 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。
 ◎板こんにやくは0歳児・1歳児は抜いています。
 ◎0歳児はりんごの日はバナナに変更です。

2026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)
16	月	プルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え バナナ	牛乳 ベジたべる	豚ロース ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ ベジたべる	りんご 玉ねぎ にんにく 人参 しめじ 長ねぎ キャベツ バナナ
17	火	ごはん 豆腐の揚げ団子 白菜のおかか和え じゃがいもわかめのみそ汁 ぼんかん	牛乳 フルーツヨーグルト	木綿豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 わかめ 牛乳 プレーンヨーグルト	米 かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 ぼんかん みかん缶 黄桃缶 バナナ りんご
18	水	チキンカレーライス じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 パウムクーヘン	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 パウムクーヘン	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ
19	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草と豆腐のすまし汁 りんご	牛乳 マカロニきなこ	鮭 絹豆腐 牛乳 きなこ	米 砂糖 マカロニ	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ コーン しょうが ほうれん草 ねぎ りんご
20	金	塩おにぎり 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ バナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 干しひじき ツナ 牛乳	米 中華麺 ごま油 ごま マヨドレ ばかうけ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし キャベツ もやし ねぎ きゅうり バナナ
21	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 まがりせんべい	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく まがりせんべい	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー バナナ
24	火	バターロール クリームシチュー 和風サラダ ぼんかん	牛乳 わかめおにぎり	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ 牛乳 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 ぼんかん
25	水	ごはん ぶりの照り焼き ポテトサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 カール	ぶり ハム 絹豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃがいも マヨドレ カール	人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 バナナ
26	木	塩おにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き ぼんかん	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳 ヤクルト	米 うどん マヨドレ オリーブオイル ギンビスアスパラ	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ ぼんかん
27	金	ごはん 洋風肉じゃが キャベツとえのきのみそ汁 りんご	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 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 キャベツ えのき ねぎ りんご
28	土	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 ハッピーターン	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 さつまいも ハッピーターン	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ バナナ

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

