



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)
4	月	ごはん 筑前煮 豆腐のみそ汁 みかん	牛乳 おにぎりせんべい	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 こんにやく 砂糖 おにぎりせんべい	れんこん ごぼう たけのこ 人参 いんげん 干しいたけ 玉ねぎ えのき ねぎ みかん
5	火	わかめおにぎり 肉うどん ほうれん草のごま和え りんご	牛乳 マカロニきなこ	牛ロース きなこ 牛乳	米 うどん ごま 砂糖 マカロニ	人参 えのき ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 りんご
6	水	ごはん 鶏の照り焼き ココロサラダ 油あげのみそ汁 パナナ	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 ハム 枝豆 ヨーグルト 油揚げ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも マヨドレ ハッピーターン	しょうが にんにく きゅうり 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ パナナ
7	木	ごはん 白身魚の西京焼き 和風サラダ 七草スープ みかん	牛乳 大学いも	カレイ かに風味かまぼこ ひじき 絹豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま さつまいも 黒ゴマ 油	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ かぶ 水菜 みかん
8	金	ごはん 豆腐の揚げ団子 キャベツとじゃこのサラダ わかめのみそ汁 りんご	牛乳 ぱりんこ	木綿豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 わかめ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 油 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり 大根 りんご
9	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 さつまいも ぼたぼた焼き	人参 干しいたけ いんげん 玉ねぎ しめじ ねぎ パナナ
12	火	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え いよかん	牛乳 ふのラスク	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ かに風味かまぼこ 卵 きなこ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま ふ マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ 小松菜 キャベツ いよかん
13	水	ごはん 白身魚のマヨみそ焼き キャベツサラダ 卵スープ りんご	牛乳 雪の宿	白身魚 かまぼこ 卵 牛乳	米 マヨドレ 砂糖 ごま油 雪の宿	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 えのき ねぎ りんご
14	木	ポークカレーライス じゃこともやしのサラダ パナナ	牛乳 チーズ・ビスコ	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 ビスコ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが もやし きゅうり パナナ
15	金	バターロール ナポリタン 野菜スープ みかん	牛乳 クッキー	豚ロース 牛乳	スパゲティ バターロール 小麦粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン トマトピューレ えのき 小松菜 みかん
16	土	ごはん おでん ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース うずら卵 厚揚げ 牛乳	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 ぼたぼた焼き	じゃがいも 大根 人参 ブロッコリー パナナ
18	月	ごはん 根菜ハンバーグ ポテトサラダ しめじのみそ汁 いよかん	牛乳 ほうれん草のケーキ	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 ハム 豆乳 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 マヨドレ ホットケーキミックス 油	ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ きゅうり しめじ ねぎ ほうれん草 いよかん



あけましておめでとうございます

お正月に「おせち料理」や「お雑煮」は食べましたか？
最近はこのような行事食を食べる機会が少なくなっていると感じます。
お正月の行事食である『おせち料理』には、縁起の良い食材が
使われており、1年を元気に過ごせるようにと願いが込められています。
その日、その時ならではの食事も、ぜひ子どもに経験させてあげたいですね☆



黒豆
「まめ」は、健康・丈夫を意味し、健康で長生きできるように。「まめに働く」の語呂合わせからも欠かせないものですね♪



だてまき
昔、おしゃれな男の人のことを伊達者(だてもの)と呼び、その人達に似ていたことからの由来。
また、大事な文書や絵は、巻物にしていたことから、学問や文化、教養の発展を願っている。



えび
長生の象徴★長いひげを伸ばし、腰が曲がるまで長生きすることを願う。



栗きんとん
金色に輝く宝石にたとえ、豊かな1年を願う料理。栗は、「勝ち栗」と言って縁起がよい食材。

おせち料理の食材の由来って？



昆布巻
「よろこぶ」の言葉にかけて縁起がよい。



数の子
にしんから多くの子が生まれることから、子宝と子孫繁栄を祈る料理。



紅白なます
紅白でおめでたいさっぱり料理。



田作り
昔、田畑に肥料として小魚をまいたことから・・・作物がたくさん実るようにと願いが込められた料理。



◎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。

2021年 1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)
19	火	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 ぱりんこ	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ぱりんこ	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
20	水	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	牛乳 フルーツヨーグルト	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ りんご みかん缶 バイン缶 黄桃缶 バナナ
21	木	誕生会 根菜の炊き込みご飯 白身魚のカレー天ぷら キャベツのおかか和え 大根のみそ汁 みかん	牛乳 ぱかうけ	ひじき 油揚げ カレイ 卵 わかめ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ぱかうけ	人参 ごぼう れんこん にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ みかん
22	金	ごはん すき焼き風煮 じゃがいものみそ汁 りんご	牛乳 マリー	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく じゃがいも マリー	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ しめじ ねぎ りんご
23	土	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのしらす和え バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さつまいも ぼたぼた焼き	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー バナナ
25	月	塩おにぎり 焼きそば わかめスープ みかん	牛乳 まがりせんべい	豚ロース 青のり わかめ 絹豆腐 牛乳	米 焼きそば用そば ごま まがりせんべい	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ねぎ みかん
26	火	ごはん 白身魚の照り焼き 小松菜のおひたし かきたま汁 りんご	牛乳 ハーベストセサミ	白身魚 卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ハーベストセサミ	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ りんご
27	水	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ バナナ	牛乳 スイートポテト	牛ロース ハム 生クリーム 牛乳 豆乳	バターロール マヨドレ 砂糖 さつまいも 黒ゴマ	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 バナナ
28	木	ごはん スコップコロケ ブロッコリーのごま酢和え コンソメスープ いよかん	牛乳 ヤクルト・アスpara	豚ひき肉 豆乳 牛乳 ヤクルト	米 じゃがいも ごま 砂糖 パン粉 ギンビスアスpara	玉ねぎ ブロッコリー 人参 しめじ いよかん
29	金	ごはん 鶏のから揚げ もやしナムル さつまいものみそ汁 りんご	牛乳 ムーンライト	鶏もも肉 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 油 ごま ごま油 さつまいも ムーンライト	しょうが もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ りんご
30	土	ごはん 厚揚げのみそ炒め 中華スープ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ロース 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ ねぎ バナナ

旬の食材 **ブロッコリー** 旬：11月～3月

○栄養

ブロッコリーはアブラナ科で、キャベツの仲間です。
カロテン、ビタミンB1、Cがたっぷりと含まれ、栄養豊富です。

○目利き・保存

全体にこんもりと丸く、房の先についているつぼみが固くしまっていて、緑色の濃いものを選びましょう。
時間がたつと、黄色い花が咲いてしまうので、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存し、早めに
使いきるようにしましょう。

○調理のヒント

小房に分けて、下ゆでしてから使います。塩少々を加えると、色鮮やかに仕上がります。
サラダ、和え物、炒め物などに。茎の部分にもたくさん栄養が含まれているので、皮をむいて料理に
使うといいですよ㊦

1月7日は、
「人日(じんじつ)の節句」

五節句の1つで、1年で**最初の節句**です。平安時代、
中国の年中行事である「人日」という日に作られる「七種菜羹
〔ななしゅさいのかん〕(7種類の菜が入った吸い物)」
の影響を受けて、7種類の穀物を使った塩味の利いた「七種粥」が
食べられるようになり、それがのちに「七草粥」となりました。
冬を越し、春の野に芽吹いた七草の生命力が邪気をはらうとされ、
この日の朝に**七草がゆ**を食べ、無病息災とその年の豊作を願います。

1月7日の給食で春の七草の中の1つ、
「すずな(かぶ)」を使った七草スープが登場します(^^)
お楽しみに♪



