



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 (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 パセリ 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 いわしの蒲焼 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 いわし 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	ブルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え ぼんかん	牛乳 パウムクーヘン	豚ロース ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ パウムクーヘン	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 いもけんぴ	鮭 卵 牛乳	米 マヨドレ ごま油 ごま 片栗粉 いもけんぴ	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。
 ◎今月のあお組クッキングは20日(月)に「いちごあめ」を作ります。

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 マヨドレ 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 パナナ	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 パナナ
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 パナナ	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 パナナ
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 マヨドレ 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 ヤクルト	米 砂糖 じゃがいも マヨドレ ギンビスアスパラ	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 パナナ	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 パナナ
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 パナナ	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 パナナ
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

あおぐみクッキング

あお組さん7回目のクッキング、1月24日に保育所で育てたさつまいも🍠を使って「いもきんとん」を作りました♪
 つぶしたさつまいもにりんごを煮たものを混ぜてラップにくるんで形を作る作業をしました。
 さつまいもとりんごを混ぜるのは少し難しかったけど頑張って混ぜました！
 自分たちが育てたさつまいもだったのでいつも以上に美味しかったみたいで「さつまいもおいしい！」
 「りんごの甘酢っぱさもおいしいね」などと言いながらたくさんおかわりして食べました♪



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、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

