



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	木	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 りんご	牛乳 ムーンライト	豚ひき肉 調整豆乳 かまぼこ 牛乳	米 じゃがいも パン粉 砂糖 ごま油 ムーンライト	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 しめじ りんご
2	金	節分豆ごはん いわしの蒲焼 たたききゅうり 白菜とえのきのみそ汁 ぼんかん	牛乳 おにぎりせんべい	干しひじき 大豆水煮 いわし 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま おにぎりせんべい	人参 しょうが きゅうり 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ ぼんかん
3	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 まがりせんべい	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 さつまいも まがりせんべい	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース ねぎ バナナ
5	月	ごはん 筑前煮 絹豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 ぱりんこ	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 ねぎ バナナ
6	火	ごはん 八宝菜 春雨スープ ぼんかん	牛乳 ふのラスク	豚ロース かまぼこ ベーコン 牛乳 きなこ	米 片栗粉 春雨 ふ マーガリン グラニュー糖	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 ぼんかん
7	水	誕生会 鮭ごはん 赤鬼ハンバーグ ブロッコリーのしらす和え 小松菜と油揚げのみそ汁 りんご	牛乳 ばかうけ	鮭フレーク 豚ひき肉 鶏ひき肉 干しひじき ちりめんじゃこ 油揚げ 牛乳	米 ごま 片栗粉 とんがりコーン ばかうけ	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 小松菜 りんご
8	木	塩おにぎり 肉うどん ほうれん草のごま和え ぼんかん	牛乳 スイートポテト	牛ロース 牛乳 調整豆乳	米 うどん 砂糖 ごま さつまいも	人参 玉ねぎ えのき ねぎ ほうれん草 ぼんかん
9	金	ごはん れんこんボール 白菜のおかか和え さつまいもとえのきのみそ汁 りんご	牛乳 チーズ・ハッピーターン	鶏ひき肉 牛乳 チーズ	米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも ハッピーターン	れんこん しょうが 白菜 人参 玉ねぎ えのき ねぎ りんご
10	土	ごはん 豚のしょうが焼き 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 砂糖 おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 大根 ねぎ バナナ
13	火	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ でこぼん	牛乳 わかめおにぎり	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳 わかめご飯の素	バターロール マヨドレ 砂糖 米	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 でこぼん
14	水	ごはん 鶏の照り焼き もやしナムル じゃがいもわかめのみそ汁 バナナ	牛乳 パウムクーヘン	鶏もも肉 わかめ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも パウムクーヘン	しょうが にんにく もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ バナナ
15	木	ごはん カレイの磯部揚げ ポテトサラダ 白菜とえのきのみそ汁 りんご	牛乳 クッキー	カレイ 青のり ハム 牛乳	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨドレ	人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ りんご



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、2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

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、「**東北東**」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。
 ◎今月のあおぐみクッキングは22日(木)に「チキンカレーライス」を作ります。

2024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	金	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ ぼんかん	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	豚ロース ベーコン 牛乳 ヤクルト	米 砂糖 ギンビスアスパラ	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ ぼんかん
17	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく ぱりんこ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー バナナ
19	月	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜のおひたし さつまいものみそ汁 でこぼん	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏もも肉 牛乳 プレーンヨーグルト	米 片栗粉 小麦粉 油 さつまいも	しょうが 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ でこぼん みかん缶 黄桃缶 バナナ りんご
20	火	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 りんご	牛乳 カール	鮭 卵 牛乳	米 マヨドレ ごま油 ごま 片栗粉 カール	玉ねぎ れんこん 人参 ねぎ りんご
21	水	ごはん すき焼き風煮 大根とえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 マカロニきなこ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳 きな粉	米 糸こんにやく 砂糖 マカロニ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのき 大根 ねぎ バナナ
22	木	チキンカレーライス じゃこもやしのサラダ ぼんかん	牛乳 プリッツ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 プリッツ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり ぼんかん
24	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 小松菜とえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 ハッピーターン	人参 干しいたけ いんげん 玉ねぎ 小松菜 えのき バナナ
26	月	バターロール ミートソーススパゲティ 野菜スープ りんご	牛乳 さつまスティック	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 玉ねぎ 人参 にんにく えのき 白菜 りんご
27	火	プルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え バナナ	牛乳 サッポロポテト	豚ロース ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ サッポロポテト	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
28	水	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え でこぼん	牛乳 まがりせんべい	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ かにかま 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま まがりせんべい	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ でこぼん
29	木	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え りんご	牛乳 ビスコ	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく ビスコ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー りんご

あおぐみクッキング

6回目のクッキングは、1月29日に「ホットケーキ」を作りました♪
 ホットケーキミックスと牛乳を混ぜ合わせて生地を作るところからスタート!!
 生地ができたならホットプレートで一人ずつ焼きました。
 「甘い匂いがしてきた!」「あ、膨らんだ!!」など生地の変化を楽しみながら
 焼きあがるのを待ちました。
 完成したホットケーキはおやつの時間に美味しく食べました(^_^)



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

