



## 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	土	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 さつまいも ばかうけ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ バナナ
3	月	節分豆ごはん いわしの蒲焼 <small>たたききゅうり 白菜とえのきのみそ汁 ぼんかん</small>	牛乳 おにぎりせんべい	大豆水煮 干しひじき いわし 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 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
4	火	キーマカレーライス じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 サッポロポテト	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 サッポロポテト	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 もやし きゅうり バナナ
5	水	誕生会 鮭ごはん 赤鬼ハンバーグ <small>ブロッコリーのおかか和え 大根と油揚げのみそ汁 りんご</small>	牛乳 バウムクーヘン	鮭フレーク 豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 油揚げ 牛乳	米 ごま かたくり粉 とんがりコーン バウムクーヘン	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 大根 ねぎ りんご
6	木	ブルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え バナナ	牛乳 マカロニきなこ	豚ロース ちくわ 牛乳 きなこ	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ マカロニ	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
7	金	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 <small>じゃがいもと小松菜のみそ汁 ぼんかん</small>	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにゃく 砂糖 じゃがいも ぱりんこ	人参 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ ぼんかん
8	土	ごはん 肉じゃが 白菜と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 まがりせんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ねぎ バナナ
10	月	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ りんご	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 きゅうり コーン レモン果汁 りんご
12	水	ごはん 鮭のマヨみそ焼き <small>小松菜のおひたし かきたま汁 ぼんかん</small>	牛乳 れんこんチップス	鮭 卵 牛乳	米 マヨドレ かたくり粉 さつまいも 油	玉ねぎ 小松菜 えのき ねぎ れんこん ぼんかん
13	木	塩おにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き りんご	牛乳 チーズ・ハッピーターン	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳 チーズ	米 うどん マヨドレ オリーブオイル ハッピーターン	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ りんご
14	金	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ ぼんかん	牛乳 ムーンライト	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 ごま油 かたくり粉 マヨドレ ごま ムーンライト	玉ねぎ 人参 にら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり ぼんかん



## 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)いわしを飾るという話もありますね。

柊いわしを飾ることで魔よけの意味があるそうですよ☺

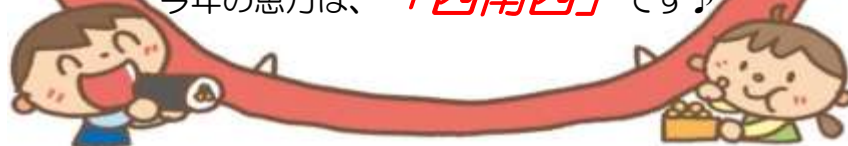
節分に欠かせない豆は、**いり豆**  
を使います。生豆を使わないのは  
「拾い忘れたものから芽が出ると  
よくないことがある」と言われて

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、**「西南西」**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19日(水)に「チキンカレー」を作ります。

2025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	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく おにぎりせんべい	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー パナナ
17	月	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 スコーン	鶏もも肉 ハム 絹豆腐 牛乳 プレーンヨーグルト きなこ	米 かたくり粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨドレ ホットケーキミックス マーガリン	しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 りんご
18	火	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 ばかうけ	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ばかうけ	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
19	水	チキンカレーライス キャベツとじゃこのサラダ ぼんかん	牛乳 ベジたべる	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ベジたべる	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ぼんかん
20	木	ごはん ぶりの照り焼き もやしナムル さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 ふのラスク	ぶり 牛乳 きなこ	米 砂糖 ごま油 ごま さつまいも ふ マーガリン グラニュー糖	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ パナナ
21	金	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え デコボン	牛乳 まがりせんべい	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ かに風味かまぼこ 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 デコボン
22	土	ごはん 炒り鶏 小松菜と油揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 ぱりんこ	ごぼう 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 パナナ
25	火	ごはん 豆腐の揚げ団子 和風サラダ 白菜とえのきのみそ汁 ぼんかん	牛乳 スイートポテト	木綿豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 干しひじき かに風味かまぼこ 牛乳 調整豆乳	米 かたくり粉 油 ごま 砂糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし きゅうり 白菜 えのき ぼんかん
26	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き れんこんのきんぴら 大根とわかめのみそ汁 りんご	牛乳 ビスコ	カレー とろけるチーズ わかめ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ ごま油 ごま ビスコ	れんこん 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ りんご
27	木	ごはん 八宝菜 春雨スープ パナナ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	豚ロース かまぼこ ベーコン 牛乳 ヤクルト	米 かたくり粉 春雨 ギンビスアスパラ	チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 干しいたけ ねぎ パナナ
28	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 デコボン	牛乳 カール	豚ロース ベーコン 牛乳	バターロール スパゲティ 砂糖 カール	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン えのき チンゲンサイ デコボン

あおぐみクッキング

あお組さん6回目のクッキング、1月21日に「ホットケーキ」を作りました♪  
まずは生地作りからスタート！ホットケーキミックスに牛乳と卵を入れて、よく混ぜて生地を作りました。  
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、カレーなど

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

