



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 ばかりけ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 さつまいも ばかりけ	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 たたききゅうり 白菜とえのきのみそ汁 ほんかん	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 ほんかん
4	火	キーマカレーライス じゃこともやしのサラダ 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 ブロックのおかか和え 大根と油揚げのみそ汁 りんご	牛乳 ハウムクーヘン	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 ハウムクーヘン	玉ねぎ キャベツ ブロックコリー 人参 大根 ねぎ りんご
6	木	ブルコギ丼 キャベツのごまねーズ和え 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 じやがいもと小松菜のみそ汁 ほんかん	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにゃく 砂糖 じやがいも ぱりんこ	人参 干ししいたけ さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ ほんかん
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 じやがいも 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 小松菜のおひたし かきたま汁 ほんかん	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 ほんかん
13	木	塩おにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオーブン焼き 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 ほんかん	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 干ししいたけ ごぼう きゅうり ほんかん



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。

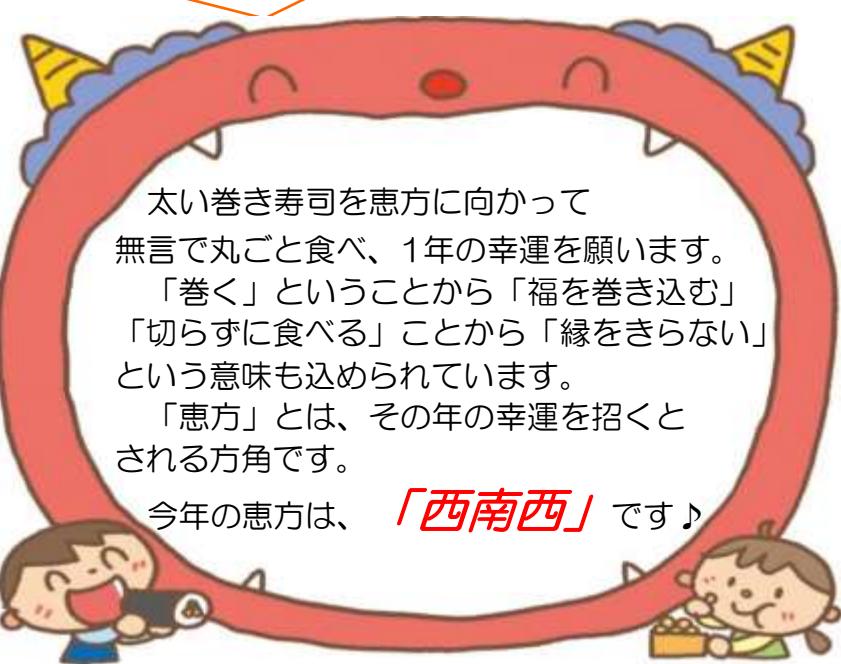
保育所では、3日の給食で**いわし**を食べます。

(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



◎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 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 厚揚げ ちりめんじやこ 牛乳	米 さつまいも 板こんにゃく おにぎりせんべい	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー バナナ
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cone	鶏もも肉 ハム 絹豆腐 牛乳 ブレーンヨーグルト 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 バナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ばかりけ	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
19	水	チキンカレーライス キャベツとじゃこのサラダ ぽんかん	牛乳 ベジたべる	鶏もも肉 ちりめんじやこ 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 ぽんかん
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 バナナ	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 バナナ
21	金	ごはん ちゃんこなべ 青葉と炒り卵のごま和え デコポン	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 デコポン
22	土	ごはん 炒り鶏 小松菜と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 板こんにゃく 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 バナナ
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 ぽんかん	牛乳 スイートポテト	木綿豆腐 ちりめんじやこ 豚ひき肉 干しひじき かに風味かまぼこ 牛乳 調製豆乳	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 ぽんかん
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	カレイ 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 バナナ	牛乳 ヤクルト・ギンビスマスパラ	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 ギンビスマスパラ	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 バナナ
28	金	バーロール ミートソーススパゲティ チンゲンサイのスープ デコポン	牛乳 カール	豚ロース ベーコン 牛乳	バーロール 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 デコポン

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

