



# 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)
2	月	ポークカレーライス キャベツとじゃこのサラダ みかん	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん
3	火	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 バナナ	牛乳 サッポロポテト	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 サッポロポテト	人参 しょうが きゅうり 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ バナナ
4	水	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 絹豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 チョイス	鮭フレーク 豚ひき肉 鶏ひき肉 干しひじき 絹豆腐 牛乳	米 ごま かたくり粉 とんがりコーン チョイス	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 ねぎ りんご
5	木	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 さつまいものケーキ	豚ロース ベーコン 牛乳 卵	米 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス マーガリン	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
6	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 りんご	牛乳 ビスコ	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 ビスコ	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく えのき チンゲンサイ りんご
7	土	ごはん 肉じゃが 小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ばかうけ	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 バナナ
9	月	ごはん 鶏の照り焼き キャベツサラダ さつまいものみそ汁 ぼんかん	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 かまぼこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 さつまいも まがりせんべい	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ ぼんかん
10	火	ごはん 白身魚の西京焼き 小松菜のおひたし かきたま汁 りんご	牛乳 れんこんチップス	カレイ 卵 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも 油	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ れんこん りんご
12	木	ごはん おでん ブロッコリーのしらす和え バナナ	牛乳 クッキー	牛ロース 厚揚げ さつまいも ちりめんじゃこ 牛乳	米 板こんにゃく じゃがいも 砂糖 小麦粉 油	大根 人参 ブロッコリー バナナ
13	金	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え ぼんかん	牛乳 チーズ・ハッピーターン	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ カニ風味かまぼこ 卵 牛乳 チーズ	米 小麦粉 砂糖 ごま ハッピーターン	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ ぼんかん
14	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 ぱりんこ	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも ぱりんこ	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース ねぎ バナナ



## 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。  
(いわしは幼児組のみ、乳児組は白身魚です。)  
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

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。  
 ◎今月のあおぐみクッキングは18日(水)に「チキンカレー」を作ります。

2026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	月	プルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え バナナ	牛乳 ベジたべる	豚ロース ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ ベジたべる	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
17	火	ごはん 豆腐の揚げ団子 <small>白菜のおかか和え じゃがいもわかめのみそ汁 ぼんかん</small>	牛乳 フルーツヨーグルト	木綿豆腐 ちりめんじゃこ <small>豚ひき肉 わかめ 牛乳 プレーンヨーグルト</small>	米 かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 ぼんかん みかん缶 黄桃缶 バナナ りんご
18	水	チキンカレーライス じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 パウムクーヘン	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 パウムクーヘン	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ
19	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草と豆腐のすまし汁 りんご	牛乳 マカロニきなこ	鮭 絹豆腐 牛乳 きなこ	米 砂糖 マカロニ	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ コーン しょうが ほうれん草 ねぎ りんご
20	金	塩おにぎり 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ バナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 干しひじき ツナ 牛乳	米 中華麺 ごま油 ごま マヨドレ ばかうけ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし キャベツ もやし ねぎ きゅうり バナナ
21	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 まがりせんべい	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく まがりせんべい	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー バナナ
24	火	バターロール クリームシチュー 和風サラダ ぼんかん	牛乳 わかめおにぎり	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ 牛乳 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 ぼんかん
25	水	ごはん ぶりの照り焼き <small>ポテトサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 バナナ</small>	牛乳 カール	ぶり ハム 絹豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃがいも マヨドレ カール	人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 バナナ
26	木	塩おにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き ぼんかん	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳 ヤクルト	米 うどん マヨドレ オリーブオイル ギンビスアスパラ	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ ぼんかん
27	金	ごはん 洋風肉じゃが キャベツとえのきのみそ汁 りんご	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ えのき ねぎ りんご
28	土	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 ハッピーターン	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 さつまいも ハッピーターン	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ バナナ

## 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16日に「おにぎりのみそ汁」を作りました♪  
 まずは米をといで炊くことからスタート！炊飯器で炊いている間にみそ汁の準備(^)  
 人参、大根、えのきをみんなで協力して切りました。  
 鍋でだしをとって、野菜をいれて・・・最後にみそを入れてみそ汁は完成しました！  
 その後、炊きあがったご飯をお茶碗について、自分で好きな具を入れて握って、、  
 出来上がったおにぎりのみそ汁は給食の時間においしく食べました('ω')



## 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

