



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)
5	月	ポークカレーライス じゃこもやしのサラダ 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 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 もやし きゅうり みかん
6	火	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ りんご	牛乳 サッポロポテト	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 サッポロポテト	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ りんご
7	水	ごはん 鶏の照り焼き もやしナムル 七草スープ パナナ	牛乳 チョイス	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま チョイス	しょうが にんにく もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ かぶ 水菜 パナナ
8	木	ごはん 白身魚のゆかり揚げ 白菜のおかか和え 絹豆腐のみそ汁 みかん	牛乳 レモンケーキ	カレイ 絹豆腐 牛乳 卵	米 小麦粉 油 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	白菜 人参 玉ねぎ ねぎ みかん レモン果汁
9	金	バターロール ナポリタン チンゲンサイのスープ りんご	牛乳 チーズ・ハッピーターン	豚ロース ベーコン 牛乳 チーズ	バターロール スパゲティ 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン チンゲンサイ えのき りんご
10	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え パナナ	牛乳 ばかうけ	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 ばかうけ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー パナナ
13	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 みかん	牛乳 パウムクーヘン	鮭 卵 牛乳	米 マヨドレ ごま油 ごま かたくり粉 パウムクーヘン	玉ねぎ れんこん 人参 ねぎ みかん
14	水	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え パナナ	牛乳 シュガーサンド	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 食パン マーガリン	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ パナナ
15	木	誕生会 根菜の炊き込みご飯 鶏のごま揚げ たたききゅうり さつまいものみそ汁 みかん	牛乳 プリッツ	油揚げ 干しひじき 鶏もも肉 牛乳	米 かたくり粉 小麦粉 ごま 油 砂糖 ごま油 さつまいも プリッツ	人参 ごぼう れんこん しょうが きゅうり 玉ねぎ ねぎ みかん
16	金	ごはん ミートローフ キャベツのごまネーズ和え 大根とえのきのみそ汁 りんご	牛乳 まがりせんべい	豚ひき肉 干しひじき 卵 ちくわ 牛乳	米 パン粉 ごま マヨドレ まがりせんべい	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ えのき 大根 ねぎ りんご
17	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 人参 いんげん 玉ねぎ 小松菜 パナナ
19	月	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ パナナ	牛乳 さけおにぎり	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳 鮭フレーク	バターロール マヨドレ 砂糖 米 ごま	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 レモン果汁 パナナ



給食だより

あけましておめでとうございます



お正月に「おせち料理」や「お雑煮」は食べましたか？
最近はこのような行事食を食べる機会が少なくなっていると感じます。
お正月の行事食である『おせち料理』には、縁起の良い食材が使われており、
1年を元気に過ごせるようにと願いが込められています。
その日、その時ならではの食事、ぜひ子どもに経験させてあげたいですね☆



黒豆

「まめ」は、健康・丈夫を意味し、
健康で長生きできるように。
「まめに働く」の語呂合わせからも
欠かせないものです♪

だてまき

昔、おしゃれた男の人のことを
伊達者(だてもの)と呼び、その人達に
似ていたことからの由来。
また、大事な文書や絵は、巻物にして
いたことから、学問や文化、教養の発展
を願っている。

えび

長生の象徴★長いひげを伸ばし、
腰が曲がるまで長生きすることを
願う。

栗きんとん

金色に輝く宝石にたとえ、豊かな
1年を願う料理。栗は、「勝ち栗」
と言って縁起がよい食材。

おせち料理の食材の由来って？

昆布巻

「よろこぶ」の言葉にかけて
縁起がよい。

数の子

にしんから多くの子が生まれる
ことから、子宝と子孫繁栄を
祈る料理。

紅白なます

紅白でおめでたい
さっぱり料理。

田作り

昔、田畑に肥料として
小魚をまいたことから・・・
作物がたくさん実るようにと
願いが込められた料理。



◎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16日(金)に「おにぎりともそ汁」を作ります。

2026年 1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)
20	火	ごはん 白身魚のチーズ焼き 和風サラダ さつまいものみそ汁 みかん	牛乳 とんがりコーン	カレー とろけるチーズ 干しひじき かに風味かまぼこ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ ごま 砂糖 さつまいも とんがりコーン	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ みかん
21	水	塩おにぎり 焼きそば わかめスープ りんご	牛乳 ばかうけ	豚ロース 魚粉 青のり 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 焼きそば用そば ごま ばかうけ	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ りんご
22	木	ごはん れんこんボール 小松菜のおひたし 大根と油揚げのみそ汁 みかん	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 プレーンヨーグルト	米 かたくり粉 油	れんこん しょうが 小松菜 人参 えのき 大根 玉ねぎ ねぎ みかん みかん缶 黄桃缶 パナナ りんご
23	金	ごはん 豚のしょうが焼き 小松菜と豆腐のみそ汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 絹豆腐 牛乳	米 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 小松菜 パナナ
24	土	ごはん すき焼き風煮 じゃがいもとえのきのみそ汁 パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 じゃがいも おにぎりせんべい	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのき ねぎ パナナ
26	月	ごはん おでん ブロッコリーのおかか和え みかん	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	牛ロース 厚揚げ さつま揚げ 牛乳 ヤクルト	米 板こんにやく じゃがいも 砂糖 ギンビスアスパラ	大根 人参 ブロッコリー みかん
27	火	キーマカレーライス キャベツとじゃこのサラダ パナナ	牛乳 さつまスティック	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 さつまいも 油	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり パナナ
28	水	ごはん サバの竜田揚げ ポテトサラダ キャベツとえのきのみそ汁 みかん	牛乳 カール	サバ ハム 牛乳	米 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨドレ カール	しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ みかん
29	木	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 パナナ	牛乳 ふのラスク	鶏もも肉 卵 大豆水煮 干しひじき さつま揚げ 牛乳 きなこ	米 砂糖 ふ マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ 人参 ねぎ パナナ
30	金	わかめおにぎり 肉うどん かぼちゃのオープン焼き りんご	牛乳 ムーンライト	わかめご飯の素 牛ロース 牛乳	米 うどん 砂糖 マヨドレ オリーブオイル ムーンライト	人参 玉ねぎ えのき ねぎ かぼちゃ りんご
31	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 白菜とえのきのみそ汁 パナナ	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 まがりせんべい	人参 干しいたけ いんげん 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ パナナ

あおぐみクッキング

あお組さん5回目のクッキング、12月16日に「カップケーキ」を作りました♪
 ホットケーキミックスと砂糖の入ったボールに豆乳とサラダ油を入れて生地を作って、
 カップに入れるという簡単な作業でしたが、「マヨネーズみたいにトロトロになったね」
 「甘い匂いがするよ」など発見がいろいろありました。
 給食室で焼いてもらった後は、ひとりひとりトッピングをして自分だけのカップケーキが
 完成しました！



1月7日は、

「人日(じんじつ)の節句」

五節句の1つで、1年で**最初の節句**です。平安時代、
 中国の年中行事である「人日」という日に作られる「七種菜羹
 〔ななしゅさいのかん〕(7種類の菜が入った吸い物)」
 の影響を受けて、7種類の穀物を使った塩味の利いた「七種粥」が
 食べられるようになり、それがのちに「七草粥」となりました。
 冬を越し、春の野に芽吹いた七草の生命力が邪気をはらうとされ、
 この日の朝に**七草がゆ**を食べ、無病息災とその年の豊作を願います。

1月7日の給食で春の七草の中の1つ、
 「すずな(かぶ)」を使った七草スープが登場します(^)
 お楽しみに♪

