1～2才児　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）
4	水	ごはん　豚のしょうが焼き 大根とわかめのみそ汁　りんご	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース　わかめ　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　りんご
5	木	ごはん　炒り鶏 絹豆腐とえのきのみそ汁　みかん	牛乳 ばかうけ（青のり）	鶏もも肉　絹豆腐　牛乳	米　じゃがいも　板こんにゃく 砂糖　ばかうけ（青のり）	ごぼう　干ししいたけ　人参　さやいんげん 玉ねぎ　えのき　ねぎ　みかん
6	金	七草がゆ風ぞうすい　カレイの西京焼き 白菜のおかか和え　りんご	牛乳 ぱりんこ	ちりめんじゃこ　カレイ　牛乳	米　砂糖 ぱりんこ	かぶ　ほうれん草　人参　白菜　りんご
7	土	ごはん　鶏と厚揚げの煮物 さつまいものみそ汁　みかん	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉　厚揚げ　牛乳	米　板こんにゃく　砂糖 さつまいも　まがりせんべい	人参　干ししいたけ　さやいんげん 玉ねぎ　ねぎ　みかん
10	火	バターロール　ビーフシチュー コールスローサラダ　バナナ	牛乳 じゃこおにぎり	牛ロース　生クリーム　ハム 牛乳　ちりめんじゃこ	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　バナナ
11	水	ごはん　カレイの竜田揚げ ポテトサラダ　白菜と油揚げのみそ汁　りんご	牛乳 ベジたべる	カレイ　ハム　油揚げ　牛乳	米　かたくり粉　油　じゃがいも 砂糖　マヨドレ　ベジたべる	しょうが　人参　きゅうり　玉ねぎ 白菜　ねぎ　りんご
12	木	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮　みかん	牛乳 バウムクーヘン	鶏もも肉　卵　干しひじき 大豆水煮　揚げ半　牛乳	米　砂糖 バウムクーヘン	玉ねぎ　人参　ねぎ　みかん
13	金	ごはん　根菜ハンバーグ 小松菜のおひたし　絹豆腐とわかめのみそ汁　バナナ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	豚ひき肉　鶏ひき肉　卵 絹豆腐　わかめ　牛乳　チーズ	米　かたくり粉　油 ハッピーターン	ごぼう　れんこん　人参　玉ねぎ 小松菜　えのき　ねぎ　バナナ
14	土	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（ごま揚げ）	豚ロース　ベーコン　牛乳	米　砂糖 ばかうけ（ごま揚げ）	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
16	月	ごはん　鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐とほうれん草のすまし汁　りんご	牛乳 れんこんチップス	鮭　絹豆腐　牛乳	米　砂糖　さつまいも　油	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　れんこん
17	火	ごはん　おでん ブロッコリーのしらす和え　みかん	牛乳 カール	牛ロース　厚揚げ　揚げ半 うずら卵　ちりめんじゃこ　牛乳	米　板こんにゃく　じゃがいも　砂糖 カール	大根　人参　ブロッコリー　みかん
18	水	ポークカレーライス キャベツサラダ　バナナ	牛乳 さつまいものケーキ	豚ロース　かまぼこ　牛乳　卵	米　じゃがいも　ごま油　さつまいも 砂糖　ホットケーキミックス　マーガリン	玉ねぎ　人参　かぼちゃ　ピーマン　にんにく しょうが　キャベツ　きゅうり　バナナ

✿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きていると感じます。
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も、ぜひ子どもに経験させてあげたいですね☆

おせち料理の食材の由来って？

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、おしゃれな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。

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。

2023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）
19	木	誕生会　根菜の炊き込みごはん　鶏のから揚げ もやしナムル　さつまいものみそ汁　りんご	牛乳 まがりせんべい	油揚げ　鶏もも肉 干しひじき　牛乳	米　かたくり粉　小麦粉　油 ごま油　ごま　さつまいも　まがりせんべい	人参　ごぼう　れんこん　しょうが　もやし ほうれん草　玉ねぎ　ねぎ　りんご
20	金	塩おにぎり　煮込みうどん かぼちゃのオーブン焼き　みかん	牛乳 サッポロポテト	鶏もも肉　油揚げ　かまぼこ わかめ　牛乳	米　うどん　マヨドレ　オリーブオイル サッポロポテト	えのき　玉ねぎ　人参　ねぎ かぼちゃ　みかん
21	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　板こんにゃく ぱりんこ	大根　人参　ごぼう　長ねぎ ブロッコリー　バナナ
23	月	ごはん　すき焼き風煮 じゃがいもとえのきのみそ汁　みかん	牛乳 ムーンライト	牛ロース　焼き豆腐　牛乳	米　糸こんにゃく　砂糖　じゃがいも ムーンライト	白菜　玉ねぎ　人参　長ねぎ えのき　ねぎ　みかん
24	火	バターロール　ナポリタン 野菜スープ　バナナ	牛乳 いもきんとん	豚ロース　ベーコン　牛乳	バターロール　スパゲッティ 砂糖　さつまいも	玉ねぎ　人参　ピーマン　コーン　えのき チンゲンサイ　バナナ　りんご　レモン果汁
25	水	ごはん　メンタイのフライ キャベツのごまネーズ和え　大根と油揚げのみそ汁　りんご	牛乳 ジョア・ギンビスアスパラ	メンタイ　ちくわ　油揚げ　牛乳 ジョア	米　上新粉　パン粉　油 ごま　マヨドレ　ギンビスアスパラ	キャベツ　人参　玉ねぎ　大根 ねぎ　りんご
26	木	ごはん　八宝菜 春雨スープ　バナナ	牛乳 ふのラスク	豚ロース　うずら卵　かまぼこ ベーコン　牛乳　きなこ	米　かたくり粉　はるさめ　ふ マーガリン　グラニュー糖	チンゲンサイ　白菜　玉ねぎ　たけのこ　人参 ピーマン　干ししいたけ　ねぎ　バナナ
27	金	ごはん　鶏の照り焼き ほうれん草のごま和え　かきたま汁　みかん	牛乳 とんがりコーン	鶏もも肉　卵　牛乳	米　砂糖　ごま　かたくり粉 とんがりコーン	しょうが　にんにく　ほうれん草　人参 玉ねぎ　ねぎ　みかん
28	土	ごはん　肉じゃが 白菜と油揚げのみそ汁　バナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース　油揚げ　牛乳	米　じゃがいも　糸こんにゃく　砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ　人参　グリンピース　白菜 ねぎ　バナナ
30	月	塩おにぎり　焼きそば わかめスープ　みかん	牛乳 さつまスティック	豚ロース　魚粉　青のり わかめ　絹豆腐　牛乳	米　焼きそば用そば　油　ごま さつまいも　砂糖	キャベツ　玉ねぎ　もやし　人参 ねぎ　みかん
31	火	ごはん　ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え　りんご	牛乳 ビスコ	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 ビスコ	玉ねぎ　白菜　大根　人参　長ねぎ 小松菜　キャベツ　りんご

旬の食材　**ブロッコリー**　　旬：11月～3月

〇栄養

ブロッコリーはアブラナ科で、キャベツの仲間です。
カロテン、ビタミンB1、Cがたっぷりと含まれ、栄養豊富です。

〇目利き・保存

全体にこんもりと丸く、房の先についているつぼみが固くしまっていて、緑色の濃いものを選びましょう。
時間がたつと、黄色い花が咲いてしまうので、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存し、早めに使いきるようにしましょう。

〇調理のヒント

小房に分けて、下ゆでしてから使います。塩少々を加えると、色鮮やかに仕上がります。
サラダ、和え物、炒め物などに。茎の部分にもたくさん栄養が含まれているので、皮をむいて料理に使うといいですよ(^^♪

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６日の給食で春の七草の中の１つ、
「すずな（かぶ）」を使った七草がゆ風のぞうすいが登場します(^^)
お楽しみに♪