



# 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	木	ごはん 炒り鶏 絹豆腐とわかめのみそ汁 りんご	牛乳 おにぎりせんべい	鶏もも肉 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 おにぎりせんべい	ごぼう 干しいたけ 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ りんご
5	金	ポークカレーライス コールスローサラダ みかん	牛乳 ムーンライト	豚ロース ハム 牛乳	米 じゃがいも マヨドレ 砂糖 ムーンライト	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 コーン レモン果汁 みかん
6	土	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 みかん	牛乳 まがりせんべい	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 さつまいも まがりせんべい	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ みかん
9	火	ごはん 鶏の照り焼き もやしナムル 七草スープ りんご	牛乳 バウムクーヘン	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま バウムクーヘン	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 りんご
10	水	バターロール クリームシチュー 和風サラダ みかん	牛乳 じゃこおにぎり	鶏もも肉 干しひじき かに風味かまぼこ 牛乳 ちりめんじゃこ	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 みかん
11	木	ごはん カレイの竜田揚げ ポテトサラダ 白菜とえのきのみそ汁 パナナ	牛乳 ばかうけ	カレイ ハム 牛乳	米 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨドレ ばかうけ	しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ パナナ
12	金	ごはん 豚のしょうが焼き 小松菜と油揚げのみそ汁 りんご	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 油揚げ 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 りんご
13	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく ハッピーターン	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー パナナ
15	月	親子丼ぶり ひじきと大豆の炒り煮 みかん	牛乳 マカロニきなこ	鶏もも肉 卵 干しひじき 大豆水煮 さつまいも揚げ 牛乳 きなこ	米 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 ねぎ みかん
16	火	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 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 りんご
17	水	ごはん 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら 卵スープ パナナ	牛乳 スコーン	鮭 卵 牛乳 プレーンヨーグルト きなこ	米 ごま油 ごま ホットケーキミックス マーガリン 砂糖	れんこん 人参 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
18	木	誕生会 根菜の炊き込みごはん 鶏のから揚げ 白菜のおかか和え 絹豆腐とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 まがりせんべい	油揚げ 干しひじき 鶏もも肉 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖 まがりせんべい	人参 ごぼう れんこん しょうが 白菜 玉ねぎ ねぎ みかん



## 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も、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」と言われて縁起がよい食材。

### 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。

2024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	金	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ りんご	牛乳 チーズ・ハッピーターン	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳 チーズ	米 砂糖 ごま油 かたくり粉 マヨドレ ごま ハッピーターン	玉ねぎ 人参 にら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり りんご
20	土	ごはん 肉じゃが 白菜と油揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 ぱかうけ	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ぱかうけ	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ねぎ パナナ
22	月	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 さつまスティック	豚ロース ベーコン 牛乳	バターロール スパゲティ 砂糖 さつまいも 油	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン えのき チンゲンサイ りんご
23	火	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 ヤクルト・ギンビスアスパラ	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 ギンビスアスパラ	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ パナナ
24	水	ごはん カレイの甘酢あんかけ 磯部ポテト 大根とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 フルーツヨーグルト	カレイ 青のり わかめ 牛乳 プレーンヨーグルト	米 上新粉 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ ピーマン えのき 大根 ねぎ みかん みかん缶 黄桃缶 パナナ りんご
25	木	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 りんご	牛乳 ベジたべる	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 さつまいも ベジたべる	白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ りんご
26	金	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ みかん	牛乳 チョイス	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 チョイス	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ みかん
27	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 キャベツとえのきのみそ汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにゃく 砂糖 ぱりんこ	人参 干しいたけ いんげん 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ パナナ
29	月	塩おにぎり 焼きそば わかめスープ りんご	牛乳 レモンケーキ	豚ロース 魚粉 青のり 絹豆腐 わかめ 牛乳 卵	米 焼きそば用そば 油 ごま ホットケーキミックス マーガリン 砂糖	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ りんご レモン果汁
30	火	ごはん 鶏のつくね焼き 小松菜のおひたし かきたま汁 みかん	牛乳 ビスコ	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 ビスコ	玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 人参 えのき ねぎ みかん
31	水	チキンカレーライス キャベツとじゃこのサラダ パナナ	牛乳 とんがりコーン	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 とんがりコーン	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ

旬の食材 **ブロッコリー** 旬：11月～3月



○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。

○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。

○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  
食われるようになり、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き

1月9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♪

