



# 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	土	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 みかん	牛乳 ハッピーターン	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 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 みかん
6	月	ポークカレーライス コールスローサラダ りんご	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース ハム 牛乳	米 じゃがいも マヨドレ 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 キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 りんご
7	火	ごはん 鶏の照り焼き もやしナムル 七草スープ バナナ	牛乳 ムーンライト	鶏もも肉 紹豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま ムーンライト	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 バナナ
8	水	わかめおにぎり 肉うどん かぼちゃのオーブン焼き みかん	牛乳 フルーツヨーグルト	わかめご飯の素 牛ロース 牛乳 プレーンヨーグルト	米 うどん 砂糖 マヨドレ オリーブオイル	人参 玉ねぎ えのき ねぎ かぼちゃ みかん みかん缶 黄桃缶 バナナ りんご
9	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 バウムクーヘン	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 バウムクーヘン	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
10	金	ごはん サバの竜田揚げ 白菜のおかか和え 紹豆腐とえのきのみそ汁 りんご	牛乳 サッポロポテト	サバ 紹豆腐 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 サッポロポテト	しょうが 白菜 人参 玉ねぎ えのき ねぎ りんご
11	土	ごはん 豚汁 プ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 プロッコリー バナナ
14	火	バターロール クリームシチュー 和風サラダ りんご	牛乳 枝豆とじゃこのおにぎり	鶏もも肉 干しひじき カニカマ 牛乳 ちりめんじゃこ 枝豆	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 りんご
15	水	誕生会 根菜の炊き込みごはん 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 とんがりコーン	干しひじき 油揚げ 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 とんがりコーン	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	木	ごはん ぶりの照り焼き ひじきとツナのサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	ぶり 干しひじき ツナ 油揚げ 牛乳 チーズ	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ ハッピーターン	人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 バナナ
17	金	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え みかん	牛乳 チョイス	鶏ひき肉 烧き豆腐 油揚げ カニカマ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま チョイス	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ みかん
18	土	ごはん 炒り鶏 キャベツとえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ	鶏もも肉 牛乳	米 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖 ばかうけ	ごぼう 干しいたけ 人参 いんげん 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ 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たと感じます。  
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☆



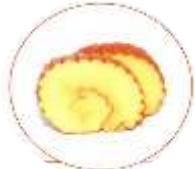
## 給食だより

### 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。

### 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、田畠に肥料として  
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。
- ◎板こんにゃくは0歳児・1歳児は抜いています。
- ◎0歳児はりんごの日はバナナに変更です。

2025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	月	塩おにぎり 焼きそば わかめスープ みかん	牛乳 まがりせんべい	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 まがりせんべい	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ みかん
21	火	ごはん 鶏のつくね焼き 小松菜のおひたし さつまいものみそ汁 りんご	牛乳 <b>レモンケーキ</b>	鶏ひき肉 木綿豆腐 牛乳 卵	米 かたくり粉 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 干しこいたけ 小松菜 人参 えのき ねぎ りんご レモン果汁
22	水	ごはん ししゃもの磯部揚げ ポテトサラダ 白菜のみそ汁 バナナ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	ししゃも 青のり ハム 牛乳 ヤクルト	米 小麦粉 油 じやがいも 砂糖 マヨドレ ギンビスアスパラ	人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜 ねぎ バナナ
23	木	ごはん 洋風肉じゃが 絹豆腐とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 <b>ふのラスク</b>	豚ロース 絹豆腐 わかめ 牛乳 きなこ	米 じやがいも 砂糖 ふ マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ 人参 グリンピース ねぎ みかん
24	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 バナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにゃく 砂糖 じやがいも ぱりんこ	人参 干しこいたけ いんげん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ バナナ
25	土	ごはん 豚のしょうが焼き 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 油揚げ 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 バナナ
27	月	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 りんご	牛乳 <b>さつまスティック</b>	鶏もも肉 卵 大豆水煮 ひじき さつま揚げ 牛乳	米 砂糖 さつまいも 油	玉ねぎ 人参 ねぎ りんご
28	火	ごはん 豆腐ナゲット <small>キャベツとじゃこのサラダ さつまいもとえのきのみそ汁 バナナ</small>	牛乳 ビスコ	鶏ひき肉 木綿豆腐 ちりめんじやこ 牛乳	米 マヨドレ 小麦粉 油 砂糖 ごま油 さつまいも	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
29	水	ごはん 白身魚の西京焼き れんこんのきんぴら かきたま汁 みかん	牛乳 <b>野菜ピザ</b>	カレイ 卵 牛乳 魚肉ソーセージ とろけるチーズ	米 砂糖 ごま油 ごま かたくり粉 小麦粉 油	れんこん 人参 玉ねぎ ねぎ コーン ピーマン みかん
30	木	ごはん おでん ブロッコリーのしらす和え バナナ	牛乳 プリツツ	牛ロース 厚揚げ さつま揚げ ちりめんじやこ 牛乳	米 板こんにゃく じやがいも 砂糖 ブリツツ	大根 人参 ブロッコリー バナナ
31	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 カール	豚ロース ベーコン 牛乳	バターロール 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 りんご

## 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、  
この日の朝に七草粥を食べ、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♪

