



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)	
1	金	麻婆豆腐 中華スープ バナナ	ミルク おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 ごま油 片栗粉 おかし	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ ねぎ バナナ	
2	土	発表会					
4	月	ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	ミルク おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 春雨 ごま おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ りんご	
5	火	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	ミルク ふのラスク	豚ロース ベーコン きなこ 脱脂粉乳	砂糖 ふ、グラニュー糖 マーガリン	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ	
6	水	ぶりの照り焼き ポテトサラダ みそ汁 みかん	ミルク おかし	ぶり ハム わかめ 脱脂粉乳	砂糖 じゃがいも マヨドレ おかし	人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ みかん	
7	木	れんごんのふわふわボール ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 りんご	ミルク クッキー	鶏ひき肉 脱脂粉乳	片栗粉 ごま 油 砂糖 小麦粉	れんこん ブロッコリー 大根 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ りんご	
8	金	レモンチキン キャベツサラダ 野菜スープ みかん	ミルク おかし	鶏もも肉 かまぼこ 脱脂粉乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 ごま油 おかし	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 みかん	
9	土	ポークカレー じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり バナナ	
11	月	ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 りんご	ミルク れんこんチップス	豚ひき肉 ひじき 卵 牛乳 脱脂粉乳	さつまいも パン粉 マヨドレ 油	玉ねぎ 人参 しいたけ れんこん かぼちゃ えのき 小松菜 りんご	
12	火	煮込みうどん ほうれん草のごま和え みかん	ミルク おかし	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 脱脂粉乳	うどん ごま 砂糖 おかし	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 みかん	
13	水	白身魚のチーズ焼き 切干サラダ みそ汁 りんご	ミルク さつまいものケーキ	カレイ とろけるチーズ 卵 牛乳 カニ風味かまぼこ 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ごま油 さつまいも ホットケーキミックス マーガリン	切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ りんご	
14	木	焼肉 中華スープ バナナ	ミルク おかし	牛ロース ベーコン 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 春雨 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ もやし ねぎ バナナ	



給食だより

寒なってきましたね。今年も残すところあと一か月です！
この時期は、空気も乾燥してくるので、風邪をひかないように
気をつけましょう☆

冬といえば、白菜やほうれん草、大根といった根野菜や
緑黄色野菜がおいしい季節です。ビタミンなどの栄養素も
たっぷり含まれています。風邪予防のためにもしっかりと
冬野菜を食べましょう♪

あおぐみ クッキング

10月31日にあおぐみさんが「**パンプキンクッキー**」を作りました。
かぼちゃの入った生地をのばしてのばして型抜きする作業を
何回も繰り返し返してクッキーを作りました。
オーブンで焼いて出来上がったクッキーでハロウィンパーティーを楽しみました😊



◎青文字は手作りおやつです。

今月のあおぐみクッキングは25日(月)に「クリスマスホットケーキ」をつくります。

2017年 12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)
15	金	誕生会 わかめごはん キャベツバーグ 磯辺ポテト 野菜スープ みかん	牛乳 おかし	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 青のり 牛乳	米 ごま 片栗粉 じゃがいも おかし	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 みかん
16	土	すきやき風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき ねぎ バナナ
18	月	クリームシチュー じゃこともやしのサラダ みかん	ミルク おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり みかん
19	火	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご	ミルク マカロニきなこ	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 きなこ 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 大根 白菜 長ねぎ 小松菜 りんご
20	水	洋風肉じゃが みそ汁 バナナ	ミルク おかし	豚ロース わかめ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ごぼう 長ネギ バナナ
21	木	さばの竜田揚げ 和風サラダ みそ汁 りんご	ミルク おかし	さば カニ風味かまぼこ ひじき チーズ 脱脂粉乳	片栗粉 ごま 砂糖 さつまいも おかし	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ りんご
22	金	具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え みかん	ミルク おかし	豚ロース 厚揚げ 脱脂粉乳	さつまいも おかし	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー みかん
25	月	鶏の照り焼き キャベツのごま酢和え 野菜スープ みかん	ミルク おかし	鶏もも肉 脱脂粉乳	砂糖 ごま おかし	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 白菜 みかん
26	火	肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ りんご	ミルク おかし	鶏ひき肉 ツナ ひじき 脱脂粉乳	小麦粉 じゃがいも ごま油 ごま マヨドレ おかし	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり りんご
27	水	豚のしょうが焼き みそ汁 バナナ	ミルク おかし	豚ロース 脱脂粉乳	砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 しめじ バナナ
28	木	おでん 小松菜のおひたし みかん	ミルク おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 脱脂粉乳	板こんにゃく じゃがいも 砂糖 おかし	大根 人参 小松菜 えのき みかん

冬をげんきに過ごすために★

朝は、しっかり食べよう



早起きをして朝ごはんを
きちんと食べると、その日を
元気にスタートできるよ！

昼は、元気いっぱい動こう



外で体を動かせば、体がぽかぽか
温まって気分がすっきり！
おなかもすいて、ごはんをしっかり
おいしく食べられるよ☆

夜は、しっかり寝よう



体をしっかり休めないと、疲れが
たまって体の抵抗力が落ちてくるよ。
ぐっすり寝て、すっきり疲れをとる

今月22日は、「冬至」です

冬至は、一年中で昼が一番短い日です。

冬至に「ゆず湯」に入って体を温め、「かぼちゃ」を食べて健康を願う風習があります。

かぼちゃは、「冬至にかぼちゃを食べると風邪にかかりにくくなる」と言い伝えに
あるように、ビタミン類やカロテンが豊富に含まれており、風邪などのウイルスに
勝つための抵抗力をつけてくれます。

