

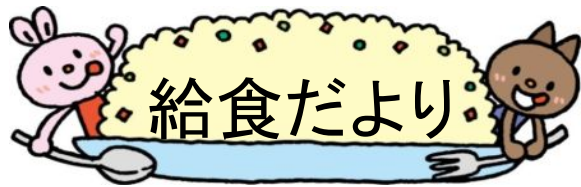


3才児以上 給食献立表



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	土	発表会					
3	月	れんこんボール ブロッコリーのおかか和え みそ汁 パナナ	ミルク パウンドケーキ	鶏ひき肉 卵 牛乳 脱脂粉乳	片栗粉 油 砂糖 マーガリン ホットケーキミックス	れんこん ブロッコリー しめじ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ パナナ	
4	火	焼肉 中華スープ りんご	ミルク ヤクルト・ギンビスアスパラ	牛ロース ベーコン 脱脂粉乳 ヤクルト	砂糖 ごま油 春雨 ギンビスアスパラ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ りんご	
5	水	ぶりの照り焼き キャベツのごまネーズ和え みそ汁 みかん	ミルク スコーン	ぶり ちくわ きなこ ヨーグルト 脱脂粉乳	砂糖 ごま マヨドレ ホットケーキミックス マーガリン	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ みかん	
6	木	煮込みうどん ほうれん草のごま和え パナナ	ミルク 雪の宿	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 雪の宿	えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 パナナ	
7	金	すき焼き風煮 みそ汁 りんご	ミルク シュガーサンド	牛ロース 焼き豆腐 脱脂粉乳	糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも 食パン マーガリン	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ ねぎ りんご	
8	土	豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが しめじ ねぎ パナナ	
10	月	おでん 小松菜のおひたし パナナ	ミルク ばかうけ	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 ばかうけ	大根 人参 小松菜 えのき パナナ	
11	火	誕生会 わかめごはん キャベツハンバーグ 磯辺ポテト 野菜スープ みかん	牛乳 ハッピーターン	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 ハッピーターン	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし ねぎ みかん	
12	水	鮭の唐揚げ 和風サラダ みそ汁 りんご	ミルク バームクーヘン	鮭 カニ風味かまぼこ ひじき 脱脂粉乳	片栗粉 油 ごま 砂糖 バームクーヘン	人参 しょうが もやし きゅうり 玉ねぎ しめじ ねぎ りんご	
13	木	鶏ときのこのカレー じゃこともやしのサラダ パナナ	ミルク チーズ・ビスコ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 ビスコ	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ	
14	金	麻婆豆腐 ポテトサラダ みかん	ミルク マカロニきなこ	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 脱脂粉乳 きなこ	砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも マヨドレ マカロニ	玉ねぎ 人参 にら えのき 干しいたけ きゅうり みかん	



寒くなってきましたね。今年も残すところあと一カ月です！
この時期は、空気が乾燥してくるので、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と
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ね！



さつまいものお話

この前、子どもたちがお芋ほりをしてから、給食やおやつでさつまいもが使われていると、「今日のはみんなが掘ったやつ？」と、とっても気になってる様子。「おいもさん、今はお休みしてるんだよ～」と言うと「なんで？」と返事が返ってきました。

子どもたちの疑問に答えて、さつまいもを寝かす理由と保存方法などをお知らせします！

○掘りたてのさつまいもを寝かす理由

でんぷんが糖に分解されておらず、甘味が少ないから！！

→1～2週間置くことで、でんぷんが糖に分解されて甘味が出てきます。

○保存方法

掘ったさつまいもは、泥つきのまま新聞紙にくるみ、段ボールに入れて涼しいところに。
スーパーなどで購入したさつまいもも同じように新聞紙にくるんで保存するといいですよ。

○保存の時にやってはいけないこと

①冷蔵庫に入れる。

→さつまいもはもともと暖かい場所のできるもので適温は10～15℃と
言われています。

さつまいもにとって寒すぎる冷蔵庫に入れると腐ってしまいます。

②ビニール袋に入れる。

→さつまいもは呼吸をしているので窒息してしまいます。

保育所でとれたさつまいもは
12日(水)のあお組クッキング
17日(月)の大学いも
21日(金)の具だくさん汁
26日(水)のみそ汁
で使用します😊



◎青文字は手作りおやつです。
 ※今月は、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12日(水)に「スイートポテト」を作ります。

2018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 土	厚揚げのみそ炒め 中華スープ パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ロース 牛乳	砂糖 ジャがいも 片栗粉 ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ ねぎ パナナ
17 月	鶏の照り焼き キャベツサラダ みそ汁 りんご	ミルク 大学いも	鶏もも肉 かまぼこ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 油 黒ゴマ さつまいも	キャベツ きゅうり 人参 大根 玉ねぎ ねぎ りんご
18 火	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ みかん	ミルク ぱりんこ	豚ロース ベーコン 脱脂粉乳	砂糖 ぱりんこ	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ みかん
19 水	ポークビーンズ 春雨サラダ パナナ	ミルク レモンケーキ	豚ロース ハム 大豆水煮 卵 牛乳 脱脂粉乳	じゃがいも 春雨 砂糖 ごま ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ パナナ レモン果汁
20 木	白身魚のチーズ焼き 切干サラダ みそ汁 りんご	ミルク ハーベストセサミ	カレイ とろけるチーズ カニ風味かまぼこ 脱脂粉乳	小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 ハーベストセサミ	切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ もやし ねぎ りんご
21 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 ミニサラダしょうゆ	豚ロース 厚揚げ 脱脂粉乳	さつまいも ごま 砂糖 ミニサラダしょうゆ	大根 人参 白菜 もやし 長ねぎ ブロッコリー みかん
22 土	肉じゃが みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき ねぎ パナナ
25 火	タンドリーチキン キャベツのおかか和え みそ汁 りんご	ミルク パンキンスノーボール	鶏もも肉 脱脂粉乳	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 粉糖 油	キャベツ 人参 きゅうり しめじ 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ りんご
26 水	サバの竜田揚げ ひじきとツナのサラダ みそ汁 みかん	ミルク おにぎりせんべい	サバ ひじき ツナ 脱脂粉乳	片栗粉 油 ごま油 ごま マヨドレ さつまいも おにぎりせんべい	人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ みかん
27 木	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え パナナ	ミルク いもけんぴ	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 いもけんぴ	玉ねぎ 人参 大根 白菜 白ねぎ 小松菜 パナナ
28 金	ビーフシチュー じゃこもやしのサラダ みかん	ミルク ミニサラダ塩	牛ロース 生クリーム ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	砂糖 ミニサラダ塩	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ もやし きゅうり 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

昼は、元気いっぱい動こう

夜ふかしせずにねよう



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！

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☆

体をしっかり休めない、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、すっきり疲れをとろう！

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。

