



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	水	さんまの磯辺揚げ 切干サラダ みそ汁 オレンジ	ミルク おかし	さんま カニ風味かまぼこ 青のり 脱脂粉乳	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 おかし	切干大根 きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ しめじ オレンジ
2	木	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	ミルク おかし	豚ロース ベーコン 脱脂粉乳	砂糖 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
4	土	肉じゃが みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ねぎ パナナ
6	月	レモンチキン 春雨サラダ 野菜スープ りんご	ミルク ふのラスク	鶏もも肉 ハム きなこ 脱脂粉乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 春雨 ごま ふ グラニュー糖	人参 きゅうり キャベツ レモン果汁 玉ねぎ もやし 小松菜 りんご
7	火	誕生会 ゆかりごはん れんこんボール ブロッコリーのおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 おかし	鶏ひき肉 牛乳	米 ごま 片栗粉 油 おかし	れんこん ブロッコリー しめじ 大根 玉ねぎ 人参 ねぎ みかん
8	水	野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ パナナ	ミルク パウンドケーキ	豚ロース ひじき ツナ 卵 牛乳 脱脂粉乳	中華そば ごま油 ごま マヨレ マーガリン ホットケーキミックス 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり パナナ
9	木	鶏ときのこのカレー じゃこともやしのサラダ りんご	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	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり りんご
10	金	おでん 小松菜のおひたし オレンジ	ミルク 栗きんとん	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 脱脂粉乳	じゃがいも 板こんにゃく さつまいも 栗の甘露煮 砂糖	大根 人参 小松菜 えのき 干しブドウ オレンジ
11	土	厚揚げのみそ炒め 中華スープ パナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 牛乳	砂糖 じゃがいも 片栗粉 おかし	人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ 干しいたけ パナナ
13	月	麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	ミルク おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 片栗粉 マヨレ ごま おかし	玉ねぎ 人参 にら えのき ごぼう 干しいたけ きゅうり オレンジ
14	火	鶏の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 パナナ	ミルク マカロニきなこ	鶏もも肉 ハム きなこ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 マカロニ	人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ パナナ
15	水	白身魚のチーズ焼き キャベツのおかか和え みそ汁 りんご	ミルク おかし	カレー とろけるチーズ 脱脂粉乳	小麦粉 マヨレ おかし	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき 小松菜 りんご



給食だより

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。
これからは温かいものや冬野菜の美味しい季節!!
給食でもいろいろと取り入れていこうと思います。
寒い日には、身体を温める働きのある根菜類を食べ、
睡眠をしっかりととり、寒さに負けない身体でこれから迎える
寒い冬を乗り切りましょう😊



★だ液の役割★

だ液には、多くの役割があります。
しっかり噛んで、だ液の分泌を促しましょう!

- ①消化作用・・・消化を助ける。
- ②洗浄作用・・・食べかすを洗い流す。
- ③抗菌作用・・・口から病原菌が侵入することを防ぐ。
- ④円滑作用・・・言葉を発するとき、舌を動かす。

参考:食べ物文化

11月8日は

「いい歯の日」!!!

8020運動って 知っていますか?

80才になっても自分の歯を、20本残そうという取り組みです。
歯の健康は体の健康にとって、とても重要です♪

次のことに気をつけましょう

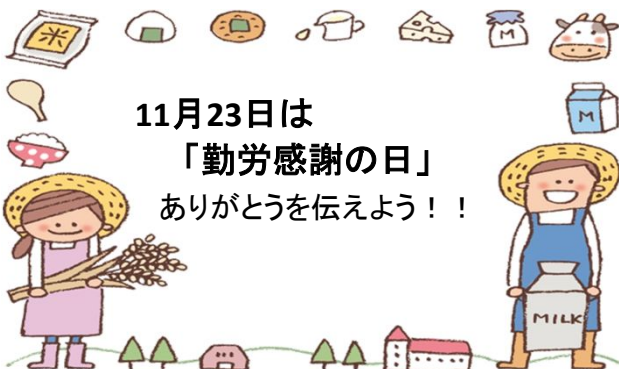
1. 食後の歯磨きを習慣づける
2. よくかんで食べる
(一口の目安20回~25回)
3. ベタベタする食べ物を控える
(キャラメル・チョコレート・飴など)
4. カルシウムの豊富な食材を食べる
(木綿豆腐・小松菜・牛乳など)

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)
16	木	ミートローフ かぼちゃのオープン焼き チンゲンサイのスープ みかん	ミルク れんこんチップス	豚ひき肉 干しひじき 卵 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	パン粉 マヨドレ オリーブオイル 油 さつまいも	玉ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ チンゲンサイ えのき れんこん みかん
17	金	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
18	土	野菜炒め みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	ごま油 おかし	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ バナナ
20	月	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご	ミルク シュガーサンド	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 食パン マーガリン	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 りんご
21	火	さばの竜田揚げ キャベツサラダ みそ汁 みかん	ミルク おかし	さば かまぼこ 脱脂粉乳	片栗粉 砂糖 ごま油 さつまいも おかし	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ もやし ねぎ みかん
22	水	具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え バナナ	ミルク おかし	豚ロース 厚揚げ 脱脂粉乳	さつまいも ごま 砂糖 おかし	大根 人参 白菜 もやし 長ねぎ ブロッコリー パナナ
24	金	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 玉ねぎ ピーマン もやし 人参 ねぎ バナナ
25	土	炒り鶏 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	じゃがいも 板こんにゃく 砂糖 おかし	ごぼう 干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん えのき ねぎ バナナ
27	月	ビーフシチュー じゃこともやしのサラダ みかん	ミルク おかし	牛ロース ちりめんじゃこ 生クリーム 脱脂粉乳	砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー もやし きゅうり みかん
28	火	肉団子のトマトスープ キャベツのごまネーズ和え りんご	ミルク おかし	鶏ひき肉 ちくわ 脱脂粉乳	小麦粉 じゃがいも ごま マヨドレ おかし	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ りんご
29	水	鮭の塩焼き 和風サラダ かきたま汁 バナナ	ミルク 人参のケーキ	鮭 カニ風味かまぼこ 干しひじき 卵 牛乳 脱脂粉乳	ごま 砂糖 片栗粉 マーガリン ホットケーキミックス	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ バナナ
30	木	豚のしょうが焼き みそ汁 みかん	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 しめじ ほうれん草 みかん

腸を整えて免疫力アップ！ 食物繊維

食物繊維には、便のかさを増やして排便しやすくする効果があります。
また、腸内環境を整えることで免疫力もアップします！

食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類などを毎日の食事に
登場させて積極的に食べて、おなかの中から元気な身体を作りましょう♪



11月23日は
「勤労感謝の日」
ありがとうを伝えよう！！

食事のあいさつを見直そう!!

食事を食べる時「いただきます」食べ終わった
ときには「ごちそうさま」というあいさつをします。
「いただきます」と「ごちそうさま」には、動物や
植物の命をいただくことへの感謝の気持ちや、
食材や料理を作ってくれた人への感謝の気持ちが
込められています。

こうした意味をきちんと理解し、食事の前後には
あいさつをしましょうね。

