



1~2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	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ バナナ	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 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	ごはん ポークピーズ 春雨サラダ りんご	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	米 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	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 ふのラスク	豚ロース ベーコン きなこ 牛乳	米 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	ごはん ぶりの照り焼き ポテトサラダ みそ汁 みかん	牛乳 おかし	ぶり ハム わかめ 牛乳	米 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	ごはん れんこんのふわふわポール ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 りんご	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 牛乳	米 片栗粉 ごま 油 砂糖 小麦粉	れんこん ブロccoli 大根 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ りんご
8 金	ごはん レモンチキン キャベツサラダ 野菜スープ みかん	牛乳 おかし	鶏もも肉 かまぼこ 牛乳	米 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	ポークカレーライス じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 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	ごはん ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 りんご	牛乳 れんこんチップス	豚ひき肉 ひじき 卵 牛乳	米 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	おにぎり 煮込みうどん ほうれん草のごま和え みかん	牛乳 おかし	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	米 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	ごはん 白身魚のチーズ焼き 切干サラダ みそ汁 りんご	牛乳 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	米 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	ごはん 焼肉 中華スープ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース ベーコン 牛乳	米 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



寒くなってきましたね。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♪

あめぐみ クッキング

10月31日にあめぐみさんが「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をして楽しみました😊



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	ごはん すきやき風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 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 パナナ
18	月	ごはん クリームシチュー じゃこもやしのサラダ みかん	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 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	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご	牛乳 マカロニきなこ	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 きなこ 牛乳	米 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	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース わかめ 牛乳	米 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 パナナ
21	木	ごはん さばの竜田揚げ 和風サラダ みそ汁 りんご	牛乳 おかし	さば カニ風味かまぼこ ひじき チーズ 牛乳	米 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	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え みかん	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 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	ごはん 鶏の照り焼き キャベツのごま酢和え 野菜スープ みかん	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	米 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	ごはん 肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ りんご	牛乳 おかし	鶏ひき肉 ツナ ひじき 牛乳	米 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	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 しめじ パナナ
28	木	ごはん おでん 小松菜のおひたし みかん	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	米 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、すっきり疲れをとろ

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。

