



# 1~2才児以上 給食献立表

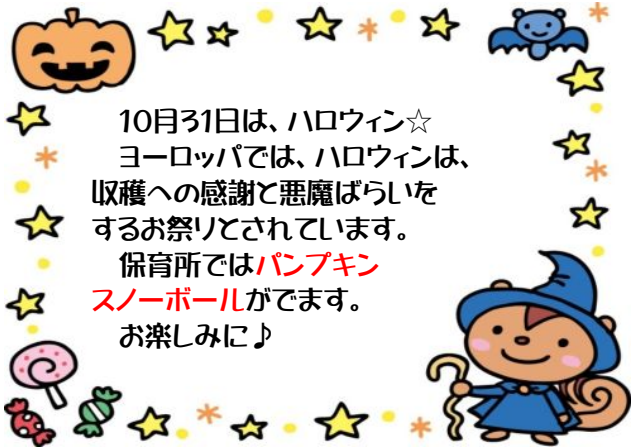


横路保育所

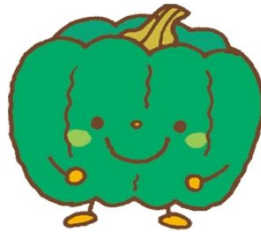
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1	月	ごはん タンドリーチキン キャベツとじゃこのサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 ハーベストセサミ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 じゃがいも ハーベストセサミ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ オレンジ
2	火	ごはん 焼肉 中華スープ りんご	牛乳 ばかうけ	牛ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ごま油 春雨 ばかうけ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ りんご
3	水	ごはん 豚汁 ブロッコリーのごま酢和え オレンジ	牛乳 バームクーヘン	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも こんにゃく ごま 砂糖 バームクーヘン	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー オレンジ
4	木	ごはん 白身魚の磯辺揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 パナナ	牛乳 マカロニきなこ	カレイ 青のり きなこ 牛乳	米 小麦粉 油 マカロニ 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし ねぎ パナナ
5	金	ごはん 青菜ハンバーグ 磯辺ポテト みそ汁 りんご	牛乳 雪の宿	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 青のり 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも 雪の宿	玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 大根 ねぎ りんご
6	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 砂糖 じゃがいも	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき 小松菜 パナナ
9	火	ごはん 鮭のマヨ味噌焼き 和風サラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 マリー	鮭 カニ風味かまぼこ ひじき 牛乳	米 マヨドレ ごま 砂糖 マリー	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり えのき 白菜 オレンジ
10	水	ごはん おでん 小松菜のおひたし パナナ	牛乳 シュガーサンド	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 食パン マーガリン	大根 人参 小松菜 えのき パナナ
11	木	誕生会 もみじごはん 鶏のごま揚げ ブロッコリーのしらす和え みそ汁 りんご	牛乳 ミニサラダしょうゆ	鮭フレーク 鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 ごま 片栗粉 小麦粉 さつまいも ミニサラダしょうゆ	人参 ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ りんご
12	金	ごはん 肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ オレンジ	牛乳 おにぎりせんべい	鶏ひき肉 ひじき ツナ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 ごま油 ごま マヨドレ おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり オレンジ
13	土	ポークカレーライス じゃこともやしのサラダ パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり パナナ
15	月	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ りんご	牛乳 麩のラスク	豚ロース ベーコン きなこ 牛乳	米 砂糖 ふ マーガリン グラニュー糖	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ りんご
16	火	おにぎり 煮込みうどん ほうれん草のごま和え パナナ	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	米 うどん ごま ハッピーターン	えのき 玉ねぎ ねぎ 人参 ほうれん草 パナナ



実りの秋、そして食欲の秋がやってきました。  
りんごやサンマなど給食でも旬を感じられるように、  
秋ならではの食材をたくさん使っていこうと思います。  
秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、  
しっかり睡眠をとって元気な体を保ちましょう。



10月31日は、ハロウィン☆  
ヨーロッパでは、ハロウィンは、  
収穫への感謝と悪魔ばらいを  
するお祭りとしてされています。  
保育所では**パンプキン**  
**スノーボール**がです。  
お楽しみに♪



かぼちゃは夏に実を結ぶ  
野菜ですが、保存が効くため  
秋冬にもよく食べられます。  
ビタミンA、C、Eが豊富で  
体の免疫力を高めてくれます。  
これから寒くなる時季に  
ぴったりな野菜です。



10月10日は、「10」を目に見立ててつくられた日、**目の愛護デー**です。

目にいい栄養素としてビタミンAがあります☆ビタミンAには、目の粘膜にうるおいを与え、  
目の中にある光の強弱を感じる細胞を正常に保つ役割があります。

ビタミンAを多く含む食材には、**緑黄色野菜・卵・シバー・果物**では**ブルーベリー**があります。  
ビタミンAを豊富に含む食べ物を知って、意識的にバランスのよい食事をしましょう！

◎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。

2018年 10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)	方や体温になる (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)	
17	水	ごはん さんまの竜田揚げ ポテトサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 スコーン	さんま ハム ヨーグルト きなこ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 マヨドレ じゃがいも 油 ホットケーキミックス マーガリン	人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ ねぎ オレンジ	
18	木	ごはん ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 パナナ	牛乳 チーズ・ビスコ	豚ひき肉 ひじき 卵 牛乳 チーズ	米 パン粉 マヨドレ オリーブオイル ビスコ	玉ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ えのき 小松菜 パナナ	
19	金	ごはん 鶏の甘酢炒め もやしスープ りんご	牛乳 米粉のさつまいもケーキ	鶏もも肉 豆乳 牛乳	米 砂糖 片栗粉 米粉 オリーブオイル さつまいも	人参 玉ねぎ ピーマン もやし 干しいたけ ねぎ りんご	
20	土	ごはん 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	米 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ねぎ パナナ	
22	月	ごはん 麻婆豆腐 切干サラダ オレンジ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	木綿豆腐 豚ひき肉 かニ風味かまぼこ ヤクルト 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ギンビスアスパラ	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ きゅうり 切干大根 オレンジ	
23	火	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース わかめ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき パナナ	
24	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ かきたま汁 オレンジ	牛乳 れんこんチップス	カレー とろけるチーズ かまぼこ 卵 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまいも 油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ れんこん オレンジ	
25	木	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	牛乳 ムーンライト	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま ムーンライト	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ りんご	
26	金	 <b>遠足 お弁当を持ってきてくださいね♪</b> 					
27	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ぼたぼた焼き	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ パナナ	
29	月	鶏ときのこのカレーライス じゃこもやしのサラダ りんご	牛乳 いもけんぴ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 いもけんぴ	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり りんご	
30	火	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳 ミニサラダ塩	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも ミニサラダ塩	大根 人参 白菜 もやし 長ねぎ ブロッコリー オレンジ	
31	水	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え パナナ	牛乳 パンキンスノーボール	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 コーンスターチ 油 粉糖	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ 小松菜 かぼちゃ パナナ	

## こどもの味覚を大切に

食材は、種類や調理法によって味が変わります。  
 秋の味覚のさつまいもや里芋などは、味付けをしなくても  
 煮る・焼く・蒸すなどの調理法で充分おいしく食べることができます。  
 微妙な味の違いや食感、甘味や酸味等の味覚は、子どもの頃に育ちます。  
 味覚の発達には、普段の食事を薄味にするなど、食材本来の味を  
 生かすことが効果的☆種類が豊富にある食材は、いくつか用意して  
 食べ比べてみるのもよいですね♪  
 感じたことを言葉にすることで、味覚だけではなく表現力も身につきますよ。



## 風邪予防にはバランスの良い食事

寒くなってきて、風邪を引きやすくなっていくこの季節。  
 毎日を元気に過ごすために、風邪を予防することが大切になります。  
 もちろんうがいや手洗いはとっても大切ですが、バランスの良い食事を心がけましょう☆  
 体の中に風邪のウイルスが入ってきても、やっつけることができるように、免疫力を高める栄養素を  
 とることが大切です♪

免疫力を高める栄養素には、たんぱく質、鉄、ビタミンA・C・B群があります。

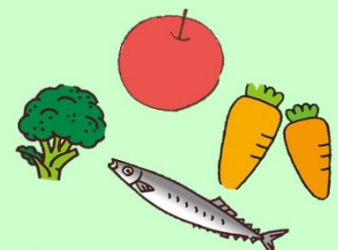
**たんぱく質**・・・肉・魚・大豆・大豆製品・牛乳・卵など

**鉄**・・・・・・・・・・緑黄色野菜・レバー・ひじきなど

**ビタミンA**・・・緑黄色野菜・レバー・うなぎなど

**ビタミンC**・・・野菜類・果物など

**ビタミンB群**・・・豚肉・豆腐・卵・レバー・魚・牛乳・納豆など



これらの食材を料理に取り入れて、身体の中から風邪を予防していきましょう♪