



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 水	ごはん さんまの磯辺揚げ 切干サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	さんま カニ風味かまぼこ 青のり 牛乳	米 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	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 おかし	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
4 土	ごはん 肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ねぎ バナナ
6 月	ごはん レモンチキン 春雨サラダ 野菜スープ りんご	牛乳 ふのラスク	鶏もも肉 ハム きなこ 牛乳	米 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	おにぎり 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ バナナ	牛乳 パウンドケーキ	豚ロース ひじき ツナ 卵 牛乳	米 中華そば ごま油 ごま マヨドレ 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 バナナ
9 木	鶏ときのこのカレーライス じゃこともやしのサラダ りんご	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	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり りんご
10 金	ごはん おでん 小松菜のおひたし オレンジ	牛乳 栗きんとん	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく さつまいも 栗の甘露煮 砂糖	大根 人参 小松菜 えのき 干しぶどう オレンジ
11 土	ごはん 厚揚げのみそ炒め 中華スープ バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 牛乳	米 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 バナナ
13 月	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨドレ ごま おかし	玉ねぎ 人参 たら えのき ごぼう 干しいたけ きゅうり オレンジ
14 火	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 バナナ	牛乳 マカロニきなこ	鶏もも肉 ハム きなこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 マカロニ 牛乳	人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ バナナ
15 水	ごはん 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	牛乳 おかし	カレー とろけるチーズ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ 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おいしい季節!!
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

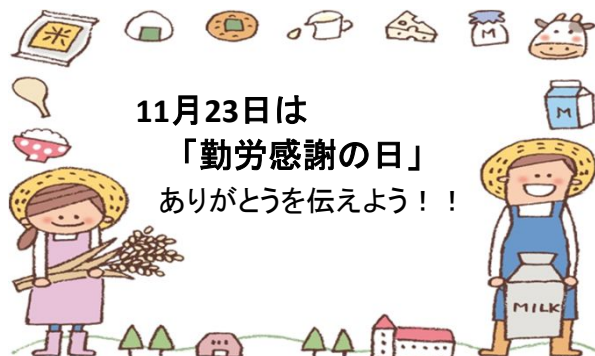
1. 食後の歯磨きを習慣づける
2. よくかんで食べる
(一口の目安20回~25回)
3. ベタベタする食べ物を控える
(キャラメル・チョコレート・飴など)
4. カルシウムの豊富な食材を食べる
(木綿豆腐・小松菜・牛乳など)

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	ごはん 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	牛乳 れんこんチップス	豚ひき肉 干しひじき 卵 ベーコン 牛乳	米 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	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
18	土	ごはん 野菜炒め みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 ごま油 おかし	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ パナナ
20	月	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご	牛乳 シュガーサンド	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 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	ごはん さばの竜田揚げ キャベツサラダ みそ汁 みかん	牛乳 おかし	さば かまぼこ 牛乳	米 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	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 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	ごはん 焼肉 中華スープ パナナ	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 玉ねぎ ピーマン もやし 人参 ねぎ パナナ
25	土	ごはん 炒り鶏 みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく 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 パナナ
27	月	ごはん ビーフシチュー じゃこともやしのサラダ みかん	牛乳 おかし	牛ロース ちりめんじゃこ 生クリーム 牛乳	米 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	ごはん 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	牛乳 おかし	鶏ひき肉 ちくわ 牛乳	米 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	ごはん 鮭の塩焼き 和風サラダ かきたま汁 パナナ	牛乳 人参のケーキ	鮭 カニ風味かまぼこ 干しひじき 卵 牛乳	米 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 パナナ
30	木	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 みかん	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 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。

