



# 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 麻婆豆腐 青梗菜スープ りんご	牛乳 マカロニきなこ	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 ベーコン きなこ 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 マカロニ 米	たまねぎ にんじん にら えのきたけ 青梗菜 しめじ りんご
2 火	ごはん たらゆかり天ぷら 白菜サラダ みそ汁 みかん	牛乳 チーズ・おかし	たら 卵 油揚げ 糸かつお チーズ 牛乳	天ぷら粉 マヨドレ ごま おかし 米	白菜 にんじん たまねぎ もやし ねぎ みかん
3 水	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のおひたし りんご	牛乳 フルーツポンチ	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ じゃこ 牛乳	小麦粉 ごま油 米	小松菜 たまねぎ 大根 人参 ねぎ りんご みかん バイン 黄桃 パナナ
4 木	ごはん ハンバーグ パナナ ブロッコリーのおかか和え コーンスープ	牛乳 おかし	牛ひき肉 豚ひき肉 卵 牛乳 糸かつお 豆乳 生クリーム	油 じゃがいも おかし 麩 米	玉ねぎ にんじん ブロッコリー クリームコーン パセリ パナナ
5 金	カレーライス じゃこもやしのサラダ りんご	牛乳 ぶるんぶるんくー	牛ロース じゃこ 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 米	りんご たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく 生姜 もやし きゅうり
6 土	<b>発表会</b>				
8 月	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 白菜スープ りんご	牛乳 スイートポテト	厚揚げ 豚ひき肉 ベーコン 卵 牛乳 生クリーム	砂糖 片栗粉 油 さつまいも 米	えのきたけ にんじん グリンピース たまねぎ 白菜 たまねぎ りんご
9 火	ごはん ぶりの照り焼き みそ汁 ほうれん草のごま和え パナナ	牛乳 おかし	ぶり ハム 牛乳	スティックパン 米 砂糖 じゃがいも	きゅうり たまねぎ にんじん コーン 小松菜 しめじ わかめ パナナ
10 水	ごはん レバーのカレー揚げ マッシュポテト 野菜スープ みかん	牛乳 おかし	レバー 牛乳	片栗粉 油 じゃがいも マヨドレ 米	生姜 にんにく たまねぎ しめじ 人参 ねぎ みかん
11 木	おにぎり 肉うどん 白和え パナナ	牛乳 れんこんチップス	牛ロース 木綿豆腐 牛乳	うどん 砂糖 板こんにやく ごま 米	にんじん ねぎ たまねぎ ほうれん草 しめじ パナナ れんこん
12 金	ごはん メンタイのフライ ミネストローネ ブロッコリーのごま酢和え りんご	牛乳 チーズ・おかし	メンタイ 卵 大豆水煮 牛乳 チーズ	油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 おかし 米	ブロッコリー トマト たまねぎ にんじん りんご
13 土	ごはん 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 鶏ひき肉 牛乳	油 砂糖 じゃがいも おかし 米	にんじん たまねぎ ピーマン 干し椎茸 ねぎ パナナ
15 月	ごはん すきやき風煮 みそ汁 みかん	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	おかし 糸こんにやく 米 じゃがいも 砂糖	白菜 人参 ねぎ しめじ 小松菜 りんご



## 給食だより

寒なってきましたね。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♪

## 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

夜は、かしこみに寝よう



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。

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。おなかすいて、ごはんをしっかりおいしく食べられる。

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。ぐっすりねて、すっきり疲れをとる。

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	火	誕生会 ピラフ レモンチキン ポテトサラダ オニオンスープ いちご	牛乳 おかし	牛乳 鶏もも肉 ハム 卵	米 発芽玄米 小麦粉 ショートニング マヨドレ	人参 たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり パセリ いちご
17	水	ごはん おでん 和風サラダ バナナ	牛乳 蒸しパン	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 かにかま 卵 牛乳	板こんにやく じゃがいも 米 砂糖 ごま ホットケーキミックス 油	大根 にんじん もやし きゅうり ひじき バナナ
18	木	ごはん 肉団子のトマトスープ ひじきサラダ りんご	牛乳 おかし	鶏ひき肉 ツナ 牛乳	じゃがいも 油 ごま 米 マヨドレ ごま油	たまねぎ にんじん トマト ひじき きゅうり りんご
19	金	ごはん 豚汁 小松菜のサラダ みかん	牛乳 ピザもち	豚ロース 厚揚げ ベーコン 牛乳 チーズ	さつまいも こんにやく 米 油 砂糖 ごま もち	大根 にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし みかん
20	土	カレーライス じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース じゃこ 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 おかし 米	たまねぎ にんじん グリンピース りんご もやし きゅうり バナナ
22	月	ごはん 鮭の塩焼き キャベツサラダ みそ汁 みかん	牛乳 おかし	鮭 チーズ 牛乳	油 じゃがいも おかし 米	白菜 ごぼう 長ネギ わかめ みかん
24	水	ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ パンプキンポターージュ いちご	牛乳 おかし	鶏もも肉 卵 豆乳 牛乳	片栗粉 小麦粉 油 米 マヨドレ おかし ショートニング	ブロッコリー かぼちゃ いちご かぼちゃペースト たまねぎ パセリ
25	木	ごはん 厚揚げのみそ炒め みそ汁 りんご	牛乳 デコレーションケーキ	豚ロース 牛乳 卵 生クリーム	砂糖 油 じゃがいも ケーキ 米	たまねぎ にんじん キャベツ 生姜 ねぎ りんご いちご
26	金	ごはん ポークビーンズ スパゲティサラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	じゃがいも 砂糖 米 油 マヨドレ スパゲティ おかし	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり みかん
27	土	ごはん ホイコーロー わかめスープ みかん	牛乳 おかし	豚ロース 絹豆腐 牛乳 わかめ	砂糖 油 ごま 米	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ みかん



### 体を温める食材



大根、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒くなって味がよくなる冬の野菜です。



大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうがなどの根菜類は、からだを温めるものが多いので積極的にとりたいものです。



### クイズ！！

にんじんやほうれん草、かぼちゃなどの野菜に多いカロテンという栄養素は、体の中でビタミンAとなり皮膚や粘膜を強くしますが、あるものと一緒に食べると体の中にとっても吸収されやすくなります。

さて、その食べ物とは何でしょう？

- ①油
- ②塩
- ③砂糖

正解は、①の油。カロテンは油に溶けやすく、バターや油といっしょに調理すると、カロテンの吸収率が高まります。

### 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。

