



3才児以上 給食献立表



横路保育所

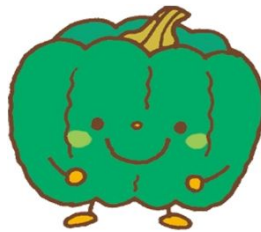
日 曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1 月	タンドリーチキン キャベツとじゃこのサラダ みそ汁 オレンジ	ミルク ハーベストセサミ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 じゃがいも ハーベストセサミ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ オレンジ
2 火	焼肉 中華スープ りんご	ミルク ばかうけ	牛ロース ベーコン 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 春雨 ばかうけ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ りんご
3 水	豚汁 ブロッコリーのごま酢和え オレンジ	ミルク バームクーヘン	豚ロース 厚揚げ 脱脂粉乳	さつまいも こんにやく 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	白身魚の磯辺揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 パナナ	ミルク マカロニきなこ	カレイ 青のり きなこ 脱脂粉乳	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	青菜ハンバーグ 磯辺ポテト みそ汁 りんご	ミルク 雪の宿	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 青のり 脱脂粉乳	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	すき焼き風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 脱脂粉乳	糸こんにやく 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	鮭のマヨ味噌焼き 和風サラダ 野菜スープ オレンジ	ミルク マリー	鮭 カニ風味かまぼこ ひじき 脱脂粉乳	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	おでん 小松菜のおひたし パナナ	ミルク シュガーサンド	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 脱脂粉乳	板こんにやく 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 バナナ
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	肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ オレンジ	ミルク おにぎりせんべい	鶏ひき肉 ひじき ツナ 脱脂粉乳	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 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 脱脂粉乳	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	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ りんご	ミルク 麩のラスク	豚ロース ベーコン きなこ 脱脂粉乳	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	煮込みうどん ほうれん草のごま和え パナナ	ミルク ハッピーターン	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 脱脂粉乳	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



爽りの秋、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。



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
ぴったりの野菜です。



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、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。
 今月のあおぐみフッキングは30日(火)に「おにぎり」をつくります。
 ※今月は、おが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)	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)	
17	水	さんまの竜田揚げ ポテトサラダ みそ汁 オレンジ	ミルク スコーン	さんま ハム ヨーグルト きなこ 脱脂粉乳	片栗粉 油 砂糖 マヨドレ じゃがいも 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	ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 パナナ	ミルク チーズ・ビスコ	豚ひき肉 ひじき 卵 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	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	鶏の甘酢炒め もやしスープ りんご	ミルク 米粉のさつまいもケーキ	鶏もも肉 豆乳 脱脂粉乳	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	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	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	麻婆豆腐 切干サラダ オレンジ	ミルク ヤクルト・ギンビスアスパラ	木綿豆腐 豚ひき肉 カニ風味かまぼこ ヤクルト 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 片栗粉 ギンビスアスパラ	玉ねぎ 人参 なら えのき 干しいたけ きゅうり 切干大根 オレンジ	
23	火	洋風肉じゃが みそ汁 パナナ	ミルク ぼりんこ	豚ロース わかめ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 ぼりんこ	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき パナナ	
24	水	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	ミルク れんこんチップス	カレイ とろけるチーズ かまぼこ 卵 脱脂粉乳	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	ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	ミルク ムーンライト	豚ロース 大豆水煮 ハム 脱脂粉乳	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	 遠足 お弁当を持ってきてくださいね♪					
27	土	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	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 じゃこともやしのサラダ りんご	ミルク いもけんぴ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	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	具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	ミルク ミニサラダ塩	豚ロース 厚揚げ 脱脂粉乳	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	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え パナナ	ミルク パンパキンスノーボール	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳	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くるこの季節。
 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♪