



# 3才児以上 給食献立表



横路保育所

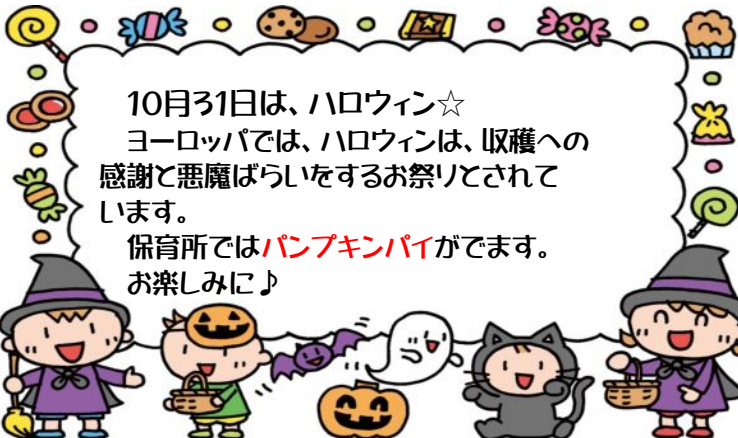
日 曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1 火	鶏とキノコのカレーライス コールスローサラダ りんご	牛乳 ハーベストセサミ	鶏もも肉 ハム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 マヨドレ ハーベストセサミ	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン りんご
2 水	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	牛乳 雪の宿	豚ロース 牛乳	米 砂糖 雪の宿	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 大根 ねぎ パナナ
3 木	ごはん ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 ぶどう	牛乳 マリー	豚ひき肉 ひじき 牛乳 卵	米 パン粉 マヨドレ オリーブオイル マリー	玉ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ えのき ねぎ ぶどう
4 金	ごはん おでん 小松菜のおひたし かき	牛乳 ぱりんこ	牛ロース 揚げ半 うずら卵 牛乳	米 板こんにやく じゃがいも 砂糖 ぱりんこ	大根 人参 小松菜 えのき かき
5 土	<b>運動会</b>				
7 月	ごはん 筑前煮 みそ汁 オレンジ	ミルク おにぎり	鶏もも肉 絹豆腐 脱脂粉乳	米 板こんにやく 砂糖	れんこん ごぼう 筍 人参 いんげん 干しいたけ 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
8 火	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ 梨	ミルク ソフール	豚ロース ハム 大豆水煮 脱脂粉乳 ソフール	米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ 梨
9 水	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのしらす和え パナナ	ミルク ハッピーターン	豚ロース ちりめんじゃこ 厚揚げ 脱脂粉乳	米 さつまいも ハッピーターン	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー パナナ
10 木	誕生会 さつまいもごはん れんこんボール キャベツのおかか和え みそ汁 りんご	牛乳 ばかうけ	鶏ひき肉 牛乳	米 さつまいも 黒ゴマ 片栗粉 油 ばかうけ	れんこん しょうが キャベツ 人参 きゅうり えのき 玉ねぎ ねぎ りんご
11 金	ごはん 白身魚の西京焼き 和風サラダ かきたま汁 かき	ミルク スコーン	カレイ かに風味かまぼこ ひじき 卵 ヨーグルト きなこ 脱脂粉乳	米 砂糖 ごま 片栗粉 ホットケーキミックス マーガリン	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ かき
12 土	ごはん 厚揚げのみそ炒め 中華スープ パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ 干しシイタケ パナナ
15 火	バターロール ミートソーススパゲティ ほうれん草と豆腐のスープ りんご	ミルク チーズ・ビスコ	牛ひき肉 豚ひき肉 絹豆腐 脱脂粉乳 チーズ	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 ビスコ	ピーマン 人参 玉ねぎ にんにく ほうれん草 もやし りんご
16 水	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 パナナ	ミルク バームクーヘン	豚ロース わかめ 脱脂粉乳	米 じゃがいも 砂糖 バームクーヘン	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき パナナ



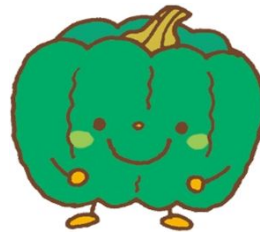
実りの秋、そして食欲の秋がやってきました。  
りんごやサンマなど給食でも旬を感じられるように、  
秋ならではの食材をたくさん使っていこうと思います。  
秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、  
しっかり睡眠をとって元気な体を保ちましょう。



今月から、  
温かいご飯を  
提供します。



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**パンプキンパイ**がでます。  
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



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！

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。

◎青文字は手作りおやつです。  
 ◎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。  
 ◎今月のあお組クッキングは24日(木)に「おにぎり」を作ります。

2019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	木	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	ミルク いもけんぴ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	米 砂糖 ごま油 じゃがいも いもけんぴ	しょうが にんにく キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ オレンジ	
18	金	ごはん さんまの竜田揚げ もやしナムル 卵スープ 梨	ミルク きなこクリームサンド	さんま 卵 絹豆腐 きなこ 脱脂粉乳	米 片栗粉 ごま油 油 ごま 食パン 砂糖	しょうが もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ えのき 干しシイタケ ねぎ 梨	
19	土	ごはん 鶏の甘酢炒め 中華スープ パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏もも肉 脱脂粉乳	米 砂糖 片栗粉 ぼたぼた焼き	人参 しょうが 玉ねぎ ピーマン もやし ねぎ パナナ	
21	月	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご	ミルク 大学いも	鶏ひき肉 焼き豆腐 油あげ 卵 脱脂粉乳	米 小麦粉 砂糖 さつまいも 油 黒ゴマ	玉ねぎ 人参 白菜 大根 長ネギ 小松菜 りんご	
23	水	ごはん ピーフシチュー じゃこもやしのサラダ パナナ	ミルク まがりせんべい	牛ロース 生クリーム ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	米 砂糖 まがりせんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ もやし きゅうり パナナ	
24	木	ごはん 白身魚のチーズ焼き 切干サラダ みそ汁 オレンジ	ミルク ふのラスク	カレー とろけるチーズ かに風味かまぼこ きなこ 脱脂粉乳	米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 さつまいも ふ マーガリン グラニュー糖	切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ オレンジ	
25	金	 <b>遠足 お弁当を持ってきてくださいね◎</b>					
26	土	ごはん おでん ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	米 板こんにやく じゃがいも 砂糖 ぼたぼた焼き	大根 人参 ブロッコリー パナナ	
28	月	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 パナナ	ミルク おにぎりせんべい	牛ロース 焼き豆腐 脱脂粉乳	糸こんにやく じゃがいも 砂糖 おにぎりせんべい	白菜 玉ねぎ 人参 白ネギ えのき ねぎ パナナ	
29	火	ごはん 煮込みうどん ブロッコリーのごま酢和え オレンジ	ミルク ピープ	鶏もも肉 油あげ かまぼこ わかめ 脱脂粉乳	米 うどん ごま 砂糖 ピープ	えのき 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー オレンジ	
30	水	ごはん 麻婆豆腐 ポテトサラダ りんご	ミルク ヤクルト・アスパラ	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 脱脂粉乳 ヤクルト	米 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも マヨドレ アスパラ	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しシイタケ きゅうり りんご	
31	木	ごはん 白身魚の香り揚げ ミントマト ほうれん草のごま和え みそ汁 パナナ	ミルク パンキンパイ	カレー 卵 脱脂粉乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま 餃子の皮 さつまいも	にんにく ほうれん草 人参 大根 ミントマト 玉ねぎ ねぎ 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。



秋といえば、きのこ。きのこ類は食物繊維とビタミンDが多く含まれています。  
 便通をよくしてくれる食物繊維と、カルシウムの吸収をよくして骨や歯の発育を助けるビタミンD。  
 卵やベーコンと一緒に炒めると、食べやすく、栄養もたっぷりです。  
 キノコの中でも日干しにしたシイタケは、生のものよりもビタミンDをたくさん含んでいて、お勧めです。  
 シイタケが苦手なお子さんでも、みじん切りにしてハンバーグなどに入れば、食べやすくなりますよ☆

