



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)	カや体温になる (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	木	ぶりの照り焼き ポテトサラダ みそ汁 みかん	ミルク おかし	ぶり ハム わかめ 脱脂粉乳	砂糖 じゃがいも おかし	人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ みかん	
2	金	鶏ときのこのカレー じゃこともやしのサラダ バナナ	ミルク おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	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 バナナ	
3	土	 発表会 					
5	月	焼肉 中華スープ バナナ	ミルク マカロニきなこ	牛ロース ベーコン きなこ 脱脂粉乳	ごま油 砂糖 春雨 マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ バナナ	
6	火	煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き りんご	ミルク おかし	牛ロース 脱脂粉乳	うどん 砂糖 パン粉 オリーブオイル おかし	人参 えのき 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ りんご	
7	水	ミートボール 切干サラダ 野菜スープ みかん	ミルク さつまいものケーキ	牛ひき肉 豚ひき肉 卵 牛乳 カニ風味かまぼこ 脱脂粉乳	片栗粉 油 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 きゅうり 切干大根 もやし 白菜 みかん	
8	木	白身魚のチーズ焼き キャベツのおかか和え みそ汁 バナナ	ミルク おかし	カレー とろけるチーズ 脱脂粉乳	小麦粉 おかし	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ バナナ	
9	金	レモンチキン 和風サラダ みそ汁 りんご	ミルク シュガーサンド	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ 干しひじき 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 マーガリン ごま 食パン	人参 もやし きゅうり たまねぎ 大根 ねぎ りんご	
10	土	すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも おかし	白菜 人参 たまねぎ 白ねぎ えのき 小松菜 バナナ	
12	月	豚肉とキャベツみそ炒め 和風スープ バナナ	ミルク れんこんチップス	豚ロース ベーコン 脱脂粉乳	砂糖 さつまいも 油	キャベツ 人参 ピーマン たまねぎ えのき ねぎ レンコン バナナ	
13	火	誕生会 わかめごはん キャベツハンバーグ 磯辺ポテト 野菜スープ みかん	牛乳 おかし	豚ひき肉 鶏ひき肉 干しひじき 青のり 牛乳	米 ごま 片栗粉 じゃがいも おかし	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 みかん	
14	水	ビーフンチャー じゃこともやしのサラダ バナナ	ミルク おかし	牛ロース 生クリーム ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ もやし きゅうり バナナ	



寒くなってきましたね。今年も残すところあと一か月です！
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♪

今回はリクエストのあった”ひじきとツナのサラダ”の
レシピを紹介します(＾O＾)

レシピ紹介♪ ひじきとツナのサラダ



❀材料❀ (4人分)

- ひじき(乾燥) 8g
- しょうゆ 4g
- ごま油 2g
- 人参 40g
- きゅうり 70g
- ツナ 40g
- ★ごま 2g
- ★マヨネーズ 20g

❀作り方❀

1. ひじきは水で戻しておく。
2. 戻したひじきを鍋にいれ、●の調味料を入れて炒め煮のようにする。(火が通ってひじきに味がついたらOK！)
3. 人参は千切りにして茹でて火を通しておく。
きゅうりは輪切りにして塩もみをしておく。
4. ★の調味料を合わせておく。
5. ひじき、人参、しぼったきゅうりと4で合わせた調味料を混ぜ合わせて完成！

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)	カや体温になる (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)
15	木	鮭の塩焼き キャベツサラダ みそ汁 りんご	ミルク おかし	鮭 かまぼこ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 おかし	キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ しめじ ねぎ りんご
16	金	具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え みかん	ミルク チーズ・おかし	豚ロース 厚揚げ チーズ 脱脂粉乳	さつまいも ごま 砂糖 おかし	大根 にんじん 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー みかん
17	土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	砂糖 片栗粉 おかし	えのき 人参 たまねぎ もやし ねぎ グリンピース バナナ
19	月	洋風肉じゃが みそ汁 バナナ	ミルク ヤクルト・おかし	豚ロース わかめ ヤクルト 脱脂粉乳	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 バナナ
20	火	おでん 小松菜のおひたし りんご	ミルク おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 脱脂粉乳	じゃがいも こんにゃく おかし	大根 人参 小松菜 えのき りんご
21	水	白身魚のゆかり揚げ ごまサラダ みそ汁 バナナ	ミルク おかし	カレイ ハム 脱脂粉乳	小麦粉 胡麻ドレッシング おかし	きゅうり たまねぎ 人参 コーン もやし ねぎ バナナ
22	木	ローストチキン キャベツのごま酢和え 野菜スープ みかん	ミルク パンpinkケーキ	鶏もも肉 卵 牛乳 脱脂粉乳	ごま 砂糖 マーガリン ホットケーキミックス	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり もやし 白菜 かぼちゃ みかん
24	土	豚のしょうが焼き みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 脱脂粉乳	砂糖 さつまいも おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ バナナ
26	月	麻婆豆腐 中華風コーンスープ りんご	ミルク おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 片栗粉 おかし	玉ねぎ 人参 なら えのき きくらげ 干しいたけ クリームコーン ねぎ りんご
27	火	ポークビーンズ 春雨サラダ バナナ	ミルク おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 春雨 ごま おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ バナナ
28	水	肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ みかん	ミルク おかし	鶏ひき肉 ツナ 干しひじき 脱脂粉乳	小麦粉 じゃがいも ごま油 ごま おかし	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり みかん

あまぐみ クッキング

11月9日にあまぐみさんが「スイートポテト」を作りました。
 今回は、卵も生クリームも使わない、もちもちのスイートポテトに挑戦しました！
 つぶしたさつまいもに砂糖やごま、片栗粉を入れてしっかりこねて作りました☆
 初めてのスイートポテトに「おもちゃみたい！」「もちもちしておいしい♪」など言いながら
 おいしく食べました(°〇°)



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。

