



# 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	ごはん チャプチェ 中華スープ りんご	牛乳 ぱりんこ	鶏ひき肉 牛乳	米 春雨 ごま油 じゃがいも ごま ぱりんこ	干しシイタケ 人参 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく ねぎ りんご
2	水	ごはん サバの竜田揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 ハーベストセサミ	サバ わかめ 牛乳	米 片栗粉 油 ハーベストセサミ	しょうが キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ みかん
3	木	ごはん 炒り鶏 みそ汁 柿	牛乳 フルーツポンチ	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	ごぼう 干しシイタケ 人参 さやいんげん 玉ねぎ えのき キャベツ ねぎ 柿 パナナ
4	金	ごはん キャベツハンバーグ 青菜とコーンの和え物 みそ汁 りんご	牛乳 バームクーヘン	豚ひき肉 鶏ひき肉 干しひじき 牛乳	米 片栗粉 バームクーヘン	玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン 人参 かぼちゃ ねぎ りんご
5	土	ごはん 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	米 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが しめじ ねぎ パナナ
7	月	ごはん 鶏の照り焼き ひじきとツナのサラダ みそ汁 みかん	牛乳 ふのラスク	鶏もも肉 干しひじき ツナ 牛乳 きなこ	米 砂糖 ごま油 マヨドレ ごま ふ マーガリン グラニュー糖	しょうが にんにく 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ みかん
8	火	おにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き りんご	牛乳 雪の宿	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	米 うどん マヨドレ オリーブオイル 雪の宿	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ りんご
9	水	ごはん 鮭の塩焼き 切干サラダ 卵スープ 柿	牛乳 クッキー	鮭 かに風味かまぼこ 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 小麦粉 油	切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ えのき ねぎ 柿
10	木	誕生会 チキンライス レンコンボール もやしナムル みそ汁 みかん	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 鶏ひき肉 牛乳	米 片栗粉 油 ごま ごま油 まがりせんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース れんこん もやし しょうが ほうれん草 しめじ ねぎ みかん
11	金	ごはん 豚汁 ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 人参とリンゴのケーキ	豚ロース 厚揚げ 豆乳 牛乳	米 さつまいも こんにやく ごま 砂糖 小麦粉 油	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー パナナ りんご
12	土	ごはん 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	米 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
14	月	バターロール クリームシチュー 和風サラダ みかん	牛乳 チョコイス	鶏もも肉 かに風味かまぼこ 干しひじき 牛乳	バターロール じゃがいも ごま 砂糖 チョイス	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり みかん



## 給食だより

寒くなってきましたね。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♪



### さつまいものおはなし

10月のおわりに子どもたちがお芋ほりをしてから、給食やおやつでさつまいもが使われていると、  
「今日のはみんなが掘ったやつ？」と、とっても気になってる様子。  
「おいもさん、今はお休みしてるんだよ～」と言うと「なんで？」と返事が返ってきました。  
子どもたちの疑問に答えて、さつまいもを寝かす理由と保存方法などをお知らせします！

#### ○掘りたてのさつまいもを寝かす理由

**でんぷんが糖に分解されておらず、甘味が少ないから！！**

→1～2週間置くことで、でんぷんが糖に分解されて甘味が出てきます。

#### ○保存方法

掘ったさつまいもは、泥つきのまま新聞紙にくるみ、段ボールに入れて涼しいところに。  
スーパーなどで購入したさつまいもも同じように新聞紙にくるんで保存するといいですよ。

#### ○保存の時にやってはいけないこと

##### ①冷蔵庫に入れる。

→さつまいもはもともと暖かい場所のできるもので適温は10～15℃と  
言われています。  
さつまいもにとって寒すぎる冷蔵庫に入れると腐ってしまいます。

##### ②ビニール袋に入れる。

→さつまいもは呼吸をしているので窒息してしまいます。

保育所でとれたさつまいもは  
11日(金)の豚汁  
15日(火)のさつまいもスティック  
で使用します(^^)♪





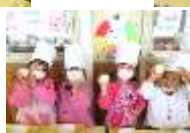
◎青文字は手作りおやつです。  
 ◎おかしの種類を記載しています。  
 おかしは変更になる場合があります。  
 ◎今月のあおぐみクッキングは24日(木)に「クリスマスケーキ」を作ります。

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)
15	火	ごはん 八宝菜 春雨スープ リんご	牛乳 さつまスティック	豚ロース うずら卵 ベーコン 牛乳	米 片栗粉 春雨 さつまいも 油 砂糖	青梗菜 白菜 玉ねぎ 筍 人参 ピーマン 干しシイタケ ねぎ りんご
16	水	ごはん メンタイのフライ コロコロサラダ みそ汁 みかん	牛乳 おにぎりせんべい	メンタイ ハム 枝豆 牛乳 ヨーグルト	米 上新粉 パン粉 油 じゃがいも マヨドレ おにぎりせんべい	きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ みかん
17	木	ごはん 鶏のマヨみそ焼き 小松菜のおひたし かきたま汁 柿	牛乳 チーズ・ビスコ	鶏もも肉 卵 牛乳 チーズ	米 マヨドレ 片栗粉 ビスコ	玉ねぎ 小松菜 人参 えのき ねぎ 柿
18	金	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え リんご	牛乳 おもち(きなこ・みたらし)	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳 きなこ	米 もち米 小麦粉 砂糖 ごま	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ 小松菜 キャベツ りんご
19	土	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 じゃがいも ぼたぼた焼き	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ しめじ ねぎ パナナ
21	月	バターロール ミートソーススパゲティ 白菜のスープ みかん	牛乳 ヤクルト・アスパラ	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ヤクルト	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 ギンビスアスパラ	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく トマトピューレ 白菜 えのき みかん
22	火	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 リんご	牛乳 おにぎり	豚ロース わかめ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき ねぎ りんご
23	水	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ばかうけ	キャベツ 人参 ピーマン にんにく えのき ねぎ パナナ
24	木	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ 具だくさんスープ みかん	牛乳 ツリーケーキ	鶏もも肉 ハム 豆乳 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨドレ ホットケーキミックス	しょうが 人参 きゅうり しめじ キャベツ 玉ねぎ 小松菜 みかん
25	金	ごはん 白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ みそ汁 柿	牛乳 米粉のカップケーキ	カレイ とろけるチーズ かまぼこ 牛乳	米 マヨドレ 小麦粉 砂糖 ごま油 米粉のカップケーキ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ 柿
26	土	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも ぼたぼた焼き	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー パナナ
28	月	鶏とキノコのカレーライス じゃこもやしのサラダ みかん	牛乳 マリー	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 マリー	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり みかん

## あおぐみ クッキング

あお組さん5回目のクッキング、11月12日に「おにぎり」を作りました♪  
 まずは、お米の観察をしました。「お米、丸くないんだね～」や  
 「白いお米とちょっと透明なお米がある!」「柔らかくなくて硬い!」など色々な  
 気づきがありました。

観察が終わったら、次はお米をといで炊きました。  
 炊きあがったご飯を自分でお茶碗について、好きな具を入れて握って、、、  
 出来上がったおにぎりは給食の時間においしく食べました(´ω´)



## 今月21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。



