



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	ちゃんこなべ 和風サラダ りんご	ミルク 大学いも	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 油 さつまいも	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ 小松菜 りんご	
2	水	ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	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 油 春雨 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ	
3	木	おでん 小松菜のおひたし みかん	ミルク パウンドケーキ	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 カニ風味かまぼこ ひじき 卵 脱脂粉乳	板こんにやく じゃがいも ごま マーガリン ホットケーキミックス 砂糖	大根 人参 もやし きゅうり みかん	
4	金	鶏ときのこのカレー じゃこもやしのサラダ バナナ	ミルク ヤクルト・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 油 おかし	しめじ エリンギ 人参 玉ねぎ もやし きゅうり バナナ	
5	土	発表会					
7	月	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ みかん	ミルク おかし	豚ロース ベーコン 脱脂粉乳	砂糖 油 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ みかん	
8	火	肉うどん ひじきと大豆の炒り煮 りんご	ミルク おかし	牛ロース 大豆水煮 ひじき 揚げ半 脱脂粉乳	うどん 砂糖 油 おかし	人参 ねぎ 玉ねぎ りんご	
9	水	自身魚のゆかり天ぷら キャベツサラダ みそ汁 バナナ	ミルク シュガーサンド	カレー かまぼこ わかめ 脱脂粉乳	食パン マーガリン 砂糖 天ぷら粉	キャベツ きゅうり 人参 しめじ バナナ	
10	木	ビーフシチュー ゴマサラダ オレンジ	ミルク ふのラスク	牛ロース 生クリーム ハム きなこ 脱脂粉乳	ふ マーガリン グラニュー糖 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ きゅうり コーン オレンジ	
11	金	豚の生姜焼き みそ汁 バナナ	ミルク おかし	豚ロース 脱脂粉乳	砂糖 油 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 バナナ	
12	土	豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも こんにやく おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー バナナ	
14	月	肉じゃが みそ汁 バナナ	ミルク おかし	豚ロース 脱脂粉乳	じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 油 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ねぎ バナナ	



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♪

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

夜ふかしせずにねよう



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よ！

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！
おなかもすいて、ごはんをしっかり
おいしく食べられよ☆

体をしっかり休めないで、疲れが
たまって体の抵抗力が落ちてくるよ。
ぐっすり寝て、すっきり疲れをとろう！

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	誕生会 わかめごはん レモンチキン ポテトサラダ 野菜スープ みかん	牛乳 おかし	鶏もも肉 ハム 牛乳	米 発芽玄米 小麦粉 マーガリン じゃがいも ごま おかし	人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 小松菜 みかん
16	水	さばの竜田揚げ 白菜のおかか和え みそ汁 りんご	ミルク さつまいもの蒸しパン	さば 卵 牛乳 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ホットケーキミックス	白菜 人参 玉ねぎ ねぎ りんご
17	木	肉団子のトマトスープ ひじきサラダ みかん	ミルク おかし	鶏ひき肉 ひじき ツナ 脱脂粉乳	小麦粉 じゃがいも 油 ごま おかし	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり みかん
18	金	豚汁 ブロッコリーのしらす和え バナナ	ミルク おかし	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	さつまいも こんにやく おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー バナナ
19	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 油 おかし	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース かぼちゃ ねぎ バナナ
21	月	麻婆豆腐 切干サラダ オレンジ	ミルク おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 カニ風味かまぼこ 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 きゅうり 干しいたけ 切干大根 オレンジ
22	火	鮭の塩焼き 磯部ポテト みそ汁 バナナ	ミルク パンプキンケーキ	鮭 青のり 卵 牛乳 脱脂粉乳	じゃがいも マーガリン 砂糖 ホットケーキミックス	人参 ほうれん草 玉ねぎ えのき かぼちゃ バナナ
24	木	鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ みかん	ミルク おかし	鶏もも肉 卵 脱脂粉乳	片栗粉 小麦粉 油 おかし	ブロッコリー 玉ねぎ しめじ ねぎ 人参 みかん
25	金	ポークカレー じゃこもやしのサラダ りんご	ミルク おかし	豚ロース ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 油 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり りんご
26	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	糸こんにやく じゃがいも 砂糖 おかし	白菜 人参 玉ねぎ 長ネギ えのき 小松菜 バナナ
28	月	豚汁 ブロッコリーのごま酢和え バナナ	ミルク おかし	豚ロース 厚揚げ 脱脂粉乳	さつまいも こんにやく ごま おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー バナナ

温め効果と免疫力を高めて感染症を予防しましょう♪

☆寒さに負けないように、体を温める食材を多く取り入れましょう。

しょうがや根菜類(大根・かぶ・ごぼう・さといも・ニンコンなど)・たんぱく質を多く含むもの(肉・魚・卵など)が体を温めてくれます!

☆ビタミンやミネラルを含む食品を取り入れて免疫力アップ!

みかんや柿・キウイフルーツはビタミンCが多く含まれているのでおすすめです♪



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。

