



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	火	野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ バナナ	ミルク おかし	豚ロース 干しひじき ツナ 脱脂粉乳	中華そば ごま油 ごま マヨドレ おかし	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり バナナ
2	水	さんまの磯辺揚げ キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	ミルク ふのラスク	さんま あおのり かまぼこ きなこ 脱脂粉乳	小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま油 麩 マーガリン グラニュー糖	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 しめじ オレンジ
4	金	ポークカレー じゃこもやしのサラダ バナナ	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 油 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり バナナ
5	土	厚揚げのみそ炒め みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 牛乳	油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 おかし	人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ ねぎ バナナ
7	月	おでん 小松菜のおひたし りんご	ミルク レモンケーキ	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳 卵 脱脂粉乳	じゃがいも 板こんにやく ホットケーキミックス 砂糖	大根 人参 小松菜 えのき りんご
8	火	誕生会 ゆかりごはん れんこんボール ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 みかん	牛乳 おかし	鶏ひき肉 牛乳	米 発芽玄米 ごま 片栗粉 砂糖 おかし	れんこん ブロッコリー しめじ えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ みかん
9	水	白身魚のチーズ焼き 切干サラダ みそ汁 バナナ	ミルク おかし	白身魚 とろけるチーズ カニ風味かまぼこ 脱脂粉乳	油 マヨドレ 小麦粉 砂糖 ごま油 おかし	切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ バナナ
10	木	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	ミルク おかし	豚ロース ベーコン 脱脂粉乳	砂糖 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
11	金	肉団子のトマトスープ キャベツのごまネーズ和え オレンジ	ミルク おかし	鶏ひき肉 ちくわ 脱脂粉乳	小麦粉 じゃがいも ごま マヨドレ おかし	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ オレンジ
12	土	具だくさん汁 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 おかし	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー バナナ
14	月	煮込みうどん ほうれん草の胡麻和え りんご	ミルク 大学いも	鶏もも肉 わかめ 油揚げ かまぼこ 脱脂粉乳	うどん ごま 砂糖 油 さつまいも 黒ゴマ	えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 りんご
15	火	ミートローフ ポテトサラダ チンゲンサイのスープ バナナ	ミルク おかし	豚ひき肉 干しひじき 牛乳 卵 ハム ベーコン 脱脂粉乳	パン粉 じゃがいも 砂糖 マヨドレ おかし	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり チンゲンサイ えのき バナナ



秋も深まり、寒い日がだんだんと増えてきましたね。
 今月は、子どもたちが畑で掘ったさつまいもが
 給食やおやつに登場します☆
 旬の食材をしっかり味わって、季節を感じてほしいと思います(^.^)



★だ液の役割★

だ液には、多くの役割があります。
 しっかり噛んで、だ液の分泌を促しましょう！

- ①消化作用・・・消化を助ける。
- ②洗浄作用・・・食べかすを洗い流す。
- ③抗菌作用・・・口から病原菌が侵入することを防ぐ。
- ④円滑作用・・・言葉を発するとき、舌を動かす。



参考:食べ物文化

11月8日は

「いい歯の日」！！

8020運動って
知っていますか？

80才になっても自分の歯を、20本
残そうという取り組みです。

歯の健康は体の健康にとって、
とても重要です♪

次のことに気をつけましょう

1. 食後の歯磨きを習慣づける
2. よくかんで食べる
(一口の目安20回~25回)
3. ベタベタする食べ物を控える
(キャラメル・チョコレート・飴など)
4. カルシウムの豊富な食材を食べる
(木綿豆腐・小松菜・牛乳など)

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)	かや体温になる (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)
16	水	サバの竜田揚げ ごまサラダ みそ汁 みかん	ミルク きなこスコーン	サバ ハム きなこ ヨーグルト 脱脂粉乳	片栗粉 油 ごまドレッシング マーガリン さつまいも ホットケーキミックス 砂糖	きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン もやし ねぎ みかん
17	木	豚のしょうが焼き みそ汁 りんご	ミルク おかし	豚ロース 脱脂粉乳	油 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ほうれん草 りんご
18	金	レモンチキン キャベツのおかか和え みそ汁 バナナ	ミルク おかし	鶏もも肉 脱脂粉乳	小麦粉 油 砂糖 マーガリン おかし	キャベツ 人参 きゅうり 大根 玉ねぎ ねぎ バナナ
19	土	鶏ときのこのカレー じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	油 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
21	月	焼肉 中華スープ バナナ	ミルク かぼちゃ団子	牛ロース ベーコン 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 春雨 白玉粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ かぼちゃ バナナ
22	火	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え みかん	ミルク おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 おかし	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ 小松菜 人参 みかん
24	木	白身魚の塩焼き 和風サラダ みそ汁 バナナ	ミルク クッキー	白身魚 カニ風味かまぼこ 干しひじき わかめ 脱脂粉乳	ごま 砂糖 小麦粉 油	人参 もやし きゅうり えのき 玉ねぎ バナナ
25	金	豚汁 ブロッコリーのしらす和え りんご	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 こんにゃく おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー りんご
26	土	野菜炒め みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	ごま油 おかし	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ バナナ
28	月	麻婆豆腐 ごぼうサラダ バナナ	ミルク おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 片栗粉 マヨドレ ごま おかし	玉ねぎ 人参 たら えのき ごぼう きゅうり バナナ
29	火	鶏の照り焼き 磯辺ポテト みそ汁 みかん	ミルク パウンドケーキ	鶏もも肉 青のり 牛乳 卵 脱脂粉乳	砂糖 じゃがいも マーガリン ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 大根 ねぎ みかん
30	水	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 油 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

あまぐみ クッキング

10月18日にあまぐみさんが「おにぎりず」を作りました。

まずは、お米をとぐことからスタート！！お米のにおいや感触を感じながらみんなでお米をとぎました。
 炊きあがったごはんを見てみんな「ごはんになってる～！！」などとお米の変化に驚いていました。
 ごはんが炊けた後、好きな具をいれておにぎりずを作っておいしく食べました♪



子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ささいもなどは、味付けをしなくても、煮る・焼く・蒸すなどの調理法で、十分に美味しく食べることができます。微妙な味の違いや食感、甘味や酸味などの味覚は、子どもの頃に育ちます。味覚の発達には、普段の食事を薄い味付けにするなど、食材本来の味を生かすことが効果的です。

11月23日は
「勤労感謝の日」
 ありがとうを伝えよう！！