



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 じゃこともやしのサラダ 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！！