



# 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 木	鶏の照り焼き ひじきとツナのサラダ みそ汁 柿	ミルク 雪の宿	鶏もも肉 ひじき ツナ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 ごま マヨドレ 雪の宿	人参 きゅうり 大根 玉ねぎ ねぎ しょうが 柿
2 金	焼肉 中華スープ りんご	ミルク バームクーヘン	牛ロース ベーコン 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 春雨 バームクーヘン	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ りんご
5 月	ポークカレー じゃこもやしのサラダ バナナ	ミルク ふのラスク	豚ロース ちりめんじゃこ きなこ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 ふ マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり バナナ
6 火	誕生会 ゆかりごはん れんこんポール ブロッコリーのおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 ハッピーターン	鶏ひき肉 牛乳	米 ごま 片栗粉 さつまいも ハッピーターン	れんこん しょうが ブロッコリー しめじ 玉ねぎ 人参 ねぎ みかん
7 水	白身魚の塩焼き 切干サラダ みそ汁 りんご	ミルク クッキー	カレイ カニ風味かまぼこ わかめ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 小麦粉 油	切干大根 きゅうり 人参 しめじ 玉ねぎ りんご
8 木	煮込みうどん ほうれん草のごま和え 柿	ミルク ばかうけ	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 脱脂粉乳	うどん ごま 砂糖 ばかうけ	えのき 玉ねぎ ねぎ 人参 ほうれん草 柿
9 金	豚のしょうが焼き みそ汁 オレンジ	ミルク ごまプリン	豚ロース 豆乳 脱脂粉乳	砂糖 粉寒天 ねりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 大根 ねぎ オレンジ
10 土	肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ねぎ バナナ
12 月	おでん 小松菜のおひたし バナナ	ミルク ミニサラダ塩	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 脱脂粉乳	板こんにゃく じゃがいも 砂糖 ミニサラダ塩	大根 人参 小松菜 えのき バナナ
13 火	ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	ミルク シュガーサンド	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 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ りんご
14 水	さんまの蒲焼 和風サラダ みそ汁 オレンジ	ミルク チーズ・ビスコ	さんま カニ風味かまぼこ ひじき チーズ 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 油 ごま ビスコ	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ しめじ ねぎ オレンジ
15 木	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	ミルク まがりせんべい	豚ロース ベーコン 脱脂粉乳	砂糖 まがりせんべい	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき バナナ



肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。  
これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節!!  
給食でもいろいろと取り入れていこうと思います。  
寒い日には、身体を温める働きのある根菜類を食べ、  
睡眠をしっかりとり、寒さに負けない身体でこれから迎える  
寒い冬を乗り切りましょう😊

## あおぐみ クッキング

10月30日にあおぐみさんが、保育所で育てたお米と新米を使って「おにぎり」を作りました。  
まずは、お米をどろどろからスタート！お米のにおいや感触を感じながら  
みんなでお米をときました。  
炊きあがったごはんを自分でお茶碗についで好きな具を入れてにぎって、..  
できあがったおにぎりは、給食の時間においしく食べました☆



◎青文字は手作りおやつです。  
 ※今月は、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。

2018年 11月

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)
16	金	タンドリーチキン 磯辺ポテト みそ汁 りんご	ミルク ギンビスアスパラ	鶏もも肉 青のり 脱脂粉乳	じゃがいも ギンビスアスパラ	しょうが もやし 人参 玉ねぎ ねぎ りんご
17	土	豚汁 ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも こんにやく ごま 砂糖 ぼたぼた焼き	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー パナナ
19	月	ビーフシチュー コールスローサラダ みかん	ミルク さつまいものケーキ	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳 卵 脱脂粉乳	砂糖 さつまいも マーガリン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 みかん
20	火	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え パナナ	ミルク おにぎりせんべい	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 おにぎりせんべい	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 パナナ
21	水	白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ みそ汁 りんご	ミルク マリー	カレー とろけるチーズ かまぼこ 脱脂粉乳	小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 マリー	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ もやし ねぎ りんご
22	木	麻婆豆腐 ポテトサラダ みかん	ミルク れんこんチップス	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも マヨドレ さつまいも	玉ねぎ 人参 なら えのき 干しいたけ きゅうり れんこん みかん
24	土	すきやき風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにやく じゃがいも 砂糖 ぼたぼた焼き	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき 小松菜 パナナ
26	月	鶏の甘酢炒め もやしスープ パナナ	ミルク いもけんぴ	鶏もも肉 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 いもけんぴ	しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ もやし ねぎ パナナ
27	火	具だくさん汁 ブロッコリーのしらす和え みかん	ミルク ぱりんこ	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	さつまいも ぱりんこ	大根 人参 白菜 もやし 長ねぎ ブロッコリー みかん
28	水	さばの竜田揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 りんご	ミルク レモンケーキ	さば 牛乳 卵 脱脂粉乳	片栗粉 さつまいも 砂糖 油 ホットケーキミックス マーガリン	しょうが キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ レモン果汁 りんご
29	木	洋風肉じゃが みそ汁 みかん	ミルク ムーンライト	豚ロース わかめ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 ムーンライト	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき みかん
30	金	ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 パナナ	ミルク ミニサラダしょうゆ	豚ロース ひじき 牛乳 卵 脱脂粉乳	パン粉 マヨドレ オリーブオイル ミニサラダしょうゆ	玉ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ えのき 小松菜 パナナ

## 腸を整えて免疫力アップ！ 食物繊維

食物繊維には、便のかさを増やして排便しやすくする効果があります。  
 また、腸内環境を整えることで免疫力もアップします！

食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類などを毎日の食事に  
 登場させて積極的に食べて、おなかの中から元気な身体を作りましょう♪



11月23日は  
**「勤労感謝の日」**  
 ありがとうを伝えよう！！



### 食事のあいさつを見直そう!!

食事を食べるとき「いただきます」食べ終わった  
 ときには「ごちそうさま」というあいさつをします。

「いただきます」と「ごちそうさま」には、動物や  
 植物の命をいただくことへの感謝の気持ちや、  
 食材や料理を作ってくれた人への感謝の気持ちが  
 込められています。

こうした意味をきちんと理解し、食事の前には  
 あいさつをしましょうね。

