



# 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	金	ごはん おでん 小松菜のおひたし 梨	ミルク 雪の宿	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 脱脂粉乳	米 板こんにやく じゃがいも 雪の宿	大根 人参 小松菜 えのき 梨
2	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 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが しめじ ねぎ パナナ
5	火	バターロール ナポリタン 野菜スープ りんご	ミルク ばかうけ	豚ロース 脱脂粉乳	バターロール スパゲティ 砂糖 ばかうけ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン トマトピューレ 小松菜 えのき りんご
6	水	ごはん さんまの蒲焼 コロコロサラダ みそ汁 オレンジ	ミルク レモンケーキ	さんま ハム 卵 牛乳 枝豆 ヨーグルト 脱脂粉乳	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マヨドレ ホットケーキミックス マーガリン	しょうが きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ オレンジ レモン果汁
7	木	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ かき	ミルク ハーベストセサミ	豚ロース 大豆水煮 ハム 脱脂粉乳	米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま ハーベストセサミ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ かき
8	金	ごはん 根菜ハンバーグ キャベツのごまネーズ和え かきたま汁 梨	ミルク いもきんとん	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 ちくわ 脱脂粉乳	米 片栗粉 ごま マヨドレ さつまいも 砂糖	ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ 梨 りんご
9	土	鶏とキノコのカレーライス じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ぼたぼた焼き	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 パナナ
11	月	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ 野菜スープ かき	ミルク チーズ・ビスコ	鶏もも肉 ハム 脱脂粉乳 チーズ	米 砂糖 じゃがいも マヨドレ ビスコ	しょうが にんにく きゅうり 人参 玉ねぎ もやし ねぎ かき
12	火	誕生会 五目ごはん 白身魚の甘酢あんかけ キャベツのおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 油あげ カレイ 牛乳	米 上新粉 砂糖 片栗粉 ハッピーターン	人参 ごぼう しめじ 玉ねぎ ピーマン えのき キャベツ きゅうり 大根 ねぎ みかん
13	水	ごはん 八宝菜 中華スープ 梨	ミルク おにぎり	豚ロース うずら卵 脱脂粉乳	米 片栗粉 じゃがいも	チンゲン菜 白菜 玉ねぎ 筍 人参 ピーマン 干しいたけ ねぎ 梨
14	木	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え オレンジ	ミルク バームクーヘン	鶏ひき肉 焼き豆腐 油あげ 卵 脱脂粉乳	米 小麦粉 砂糖 バームクーヘン	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ 小松菜 オレンジ
15	金	ごはん 炒り鶏 みそ汁 りんご	ミルク れんこんチップス	鶏もも肉 絹豆腐 脱脂粉乳	米 じゃがいも 板こんにやく さつまいも 油	ごぼう 干しいたけ さやいんげん 人参 玉ねぎ えのき ねぎ れんこん りんご



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。



## あめぐみ クッキング

あめぐみさん5回目のクッキング、10月24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。「お米がれくなくて、かじったような形をしてる！」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、次はお米をこく作業! お米を傷つけないように優しくこきました。  
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(๑)



◎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。

2019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	土	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	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 白ネギ しめじ ねぎ バナナ
18	月	ポークカレーライス コールスローサラダ みかん	ミルク いもけんぴ	豚ロース ハム 脱脂粉乳	米 じゃがいも マヨドレ 砂糖 いもけんぴ	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 みかん
19	火	ごはん 鶏のから揚げ もやしナムル みそ汁 梨	ミルク クッキー	鶏もも肉 脱脂粉乳	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 ごま ごま油	しょうが もやし 人参 ほうれん草 大根 しめじ 玉ねぎ ねぎ 梨
20	水	ごはん サバのみそ煮 磯部ポテト ほうれん草と豆腐のすまし汁 バナナ	ミルク シュガーサンド	サバ 絹豆腐 青のり 脱脂粉乳	米 砂糖 じゃがいも 食パン マーガリン	しょうが 人参 ほうれん草 ねぎ バナナ
21	木	ごはん タンドリーチキン ごぼうサラダ みそ汁 りんご	ミルク まがりせんべい	鶏もも肉 ハム 脱脂粉乳	米 マヨドレ ごま じゃがいも まがりせんべい	しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ りんご
22	金	ごはん 肉じゃが みそ汁 みかん	ミルク ぱりんこ	豚ロース 脱脂粉乳	米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ ねぎ みかん
25	月	ごはん 具だくさんうどん ブロッコリーのおかか和え りんご	ミルク ムーンライト	鶏もも肉 油あげ かまぼこ わかめ 脱脂粉乳	米 うどん ムーンライト	しいたけ えのき 人参 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー りんご
26	火	ごはん 豆腐の揚げ団子 たたききゅうり 卵スープ かき	ミルク ヤクルト・アスパラ	しほり豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 卵 脱脂粉乳	米 片栗粉 ごま ごま油 砂糖 ギンピスアスパラ	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり えのき 干しいたけ かき
27	水	ごはん 鮭の塩焼き 和風サラダ みそ汁 みかん	ミルク ふのラスク	鮭 かに風味かまぼこ ひじき きなこ 脱脂粉乳	米 ごま 砂糖 ふ マーガリン グラニュー糖	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ みかん
28	木	ごはん 鶏のピカタ ほうれん草のごま和え みそ汁 梨	ミルク おにぎりせんべい	鶏もも肉 卵 脱脂粉乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 じゃがいも おにぎりせんべい	ほうれん草 人参 パセリ 玉ねぎ ねぎ 梨
29	金	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	ミルク ピープ	豚ロース ベーコン 脱脂粉乳	米 砂糖 ピープ	キャベツ 人参 ビーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
30	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのごま酢和え バナナ	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

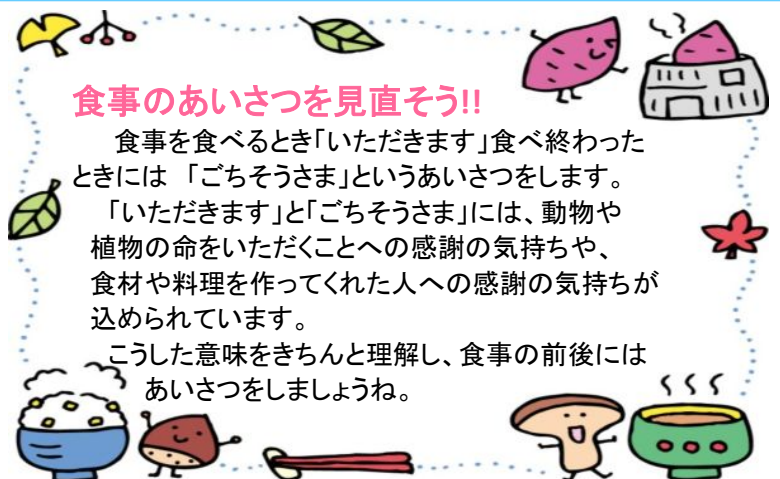
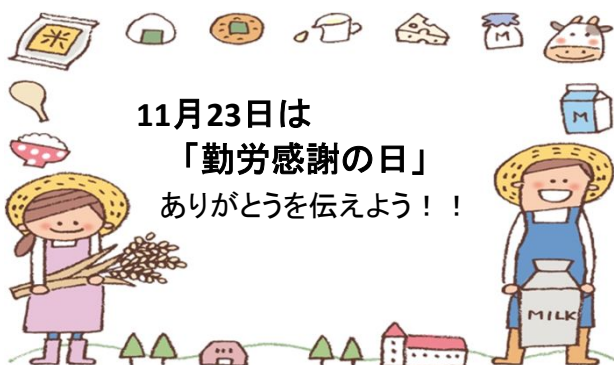
## ミルク(脱脂粉乳)について、

10月からミルクが始まりました。あか組さんにとっては初めてのミルク。牛乳と違ってあたたかいし、「なんかおいしくない」という子もいると思います。今回は、ミルクのいいところを紹介したいと思います☺

### 「ミルクには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンB2が多く含まれています。」

- ①たんぱく質には「筋肉や血液となり、身体を丈夫にする」「貧血を防ぐ」などの働きがあります。  
ミルクに含まれるたんぱく質は「身体に必要な”必須アミノ酸”というものを含む優れた乳たんぱく質」です。
- ②カルシウムは「骨や歯を丈夫にする」などの働きがありますが、ミルクのカルシウムは小魚や野菜などほかのカルシウムを含む食材に比べて「身体への吸収率が格段に優れている」のが特徴です。
- ③「成長ビタミン」と言われるのがビタミンB2です。ビタミンB2には「体内の新陳代謝を良くし、発育を促進する」など大切な働きがあります。

ミルクは、脂肪の取りすぎを抑え、不足しがちな栄養素をしっかりとるために適した食品なのです！



### 食事のあいさつを見直そう!!

食事を食べる時「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。