



# 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)
2	月	洋風肉じゃが みそ汁 みかん	ミルク おかし	豚ロース わかめ 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 キャベツ ごぼう 長ネギ みかん
4	水	さんまの磯部揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 バナナ	ミルク マカロニきなこ	さんま 青のり きなこ 脱脂粉乳	片栗粉 小麦粉 マカロニ 砂糖 油	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ しめじ バナナ
5	木	すき焼き風煮 みそ汁 オレンジ	ミルク おかし	牛ロース 焼き豆腐 脱脂粉乳	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき オレンジ
6	金	煮込みうどん ほうれん草の胡麻和え りんご	ミルク おかし	鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ 脱脂粉乳	うどん 白ごま 砂糖 おかし	えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 りんご
7	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 こんにゃく おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー バナナ
9	月	レモンチキン 磯部ポテト みそ汁 オレンジ	ミルク 蒸しパン	鶏もも肉 青のり 卵 牛乳 脱脂粉乳	マーガリン 小麦粉 じゃがいも ホットケーキミックス 油	人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ オレンジ
10	火	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 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 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ
11	水	焼肉 中華スープ バナナ	ミルク おかし	牛ロース ベーコン 脱脂粉乳	春雨 油 ごま油 砂糖 おかし	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 もやし ねぎ バナナ
12	木	ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	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 りんご
13	金	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 卵 牛乳	米 発芽玄米 ごま 片栗粉 おかし	れんこん ブロッコリー えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ みかん
14	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 油 おかし	えのき 玉ねぎ 人参 かぼちゃ バナナ
16	月	野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ りんご	ミルク おかし	豚ロース ひじき ツナ 脱脂粉乳	中華そば ごま油 ごま おかし	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり りんご



## 給食だより

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おやつに登場します☆  
 旬の食材をしっかりと味わって、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・あめなど)
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)

◎青文字は手作りおやつです。  
◎今月のクッキングは 6日に行います。

2015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)
17	火	ミートローフ ポテトサラダ チンゲンサイのスープ みかん	ミルク さつまいものケーキ	豚ひき肉 ひじき 牛乳 卵 ハム 脱脂粉乳	パン粉 じゃがいも さつまいも ホットケーキミックス 砂糖 マーガリン	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり チンゲンサイ えのき みかん
18	水	白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ みそ汁 パナナ	ミルク おかし	カレイ とろけるチーズ かまぼこ わかめ 脱脂粉乳	小麦粉 ごま油 砂糖 おかし	キャベツ きゅうり 人参 しめじ パナナ
19	木	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え オレンジ	ミルク れんこんチップス	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 さつまいも 油	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ 小松菜 レンコン オレンジ
20	金	豚汁 ブロッコリーのおかか和え りんご	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 おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー りんご
21	土	おでん ゴマサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 ハム 牛乳	こんにやく じゃがいも 胡麻ドレッシング おかし	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン パナナ
24	火	さばの竜田揚げ 小松菜のおひたし みそ汁 みかん	ミルク きなこだんご	さば 絹ごし豆腐 きなこ 脱脂粉乳	片栗粉 さつまいも 白玉粉 砂糖 油	小松菜 人参 えのき もやし ねぎ みかん
25	水	クリームシチュー 和風サラダ りんご	ミルク おかし	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ ひじき 脱脂粉乳	じゃがいも ごま 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり りんご
26	木	肉団子のトマトスープ 白菜サラダ パナナ	ミルク レモンケーキ	鶏ひき肉 卵 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 じゃがいも マーガリン ホットケーキミックス ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト 白菜 バナナ
27	金	豚の生姜焼き 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 小松菜 りんご
28	土	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	牛乳 おかし	豚ロース ベーコン 牛乳	砂糖 油 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
30	月	麻婆豆腐 切干サラダ バナナ	ミルク チーズ・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 油 ごま油 おかし	玉ねぎ 人参 なら えのき しいたけ 切干大根 きゅうり パナナ

## あおぐみ クッキング

10月6日にあおぐみさんがおにぎらずを作りました♪

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。最初は「本当にごはんになるの？」と言っていた子どもたちも、炊飯器から  
湯気が出てくると「ごはんのにおいがする～！」などとお米の変化に驚いていました。

ごはんが炊けるまでの間に中に入れる具材の準備も行い、ごはんが炊けた後、好きな具をいれて  
おにぎらずを作りました。



## 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、食事の前後には  
あいさつをしましょう。

