



1~2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	土	ごはん ビーフシチュー じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	牛ロース しらす干し 生クリーム 牛乳	油 砂糖 おかし 米	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ もやし きゅうり パナナ
4	火	ごはん ミートローフ 野菜スープ パナナ ブロッコリーのおかか和え	牛乳 おかし	豚ひき肉 しぼり豆腐 卵 糸かつお 牛乳	油 おかし 麩 米	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ ねぎ パナナ
5	水	おにぎり 野菜ラーメン かぼちゃのそぼろ煮 りんご	牛乳 アメリカンドッグ	鶏ひき肉 豚ロース 卵 牛乳 魚肉ソーセージ	中華そば ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 米	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ かぼちゃ りんご
6	木	誕生会 ゆかりごはん みそ汁 みかん れんこんのふわふわボール ブロッコリーのごま酢和え	牛乳 おかし	鶏ひき肉 卵 牛乳	米 発芽玄米 ごま 油 砂糖 おかし 片栗粉	れんこん 生姜 ブロッコリー 人參 しめじ えのきたけ たまねぎ ねぎ みかん
7	金	ごはん すきやき風煮 みそ汁 りんご	牛乳 蒸しパン	牛ロース 焼き豆腐 卵 牛乳	糸こんにゃく ホットケーキミックス 砂糖 油 米	白菜 たまねぎ にんじん ねぎ 白ねぎ 小松菜 りんご かぼちゃ
8	土	ごはん おでん ほうれん草のおひたし パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	板こんにゃく じゃがいも 砂糖 おかし 米	だいこん にんじん 小松菜 えのきたけ パナナ
10	月	ごはん 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のスープ パナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 鶏ひき肉 牛乳	油 砂糖 おかし 米	にんじん たまねぎ ピーマン 干し椎茸 ほうれん草 もやし パナナ
11	火	ごはん 鮭のホイル蒸し 粉ふきいも みそ汁 みかん	牛乳 さつまいも	鮭 牛乳 わかめ	じゃがいも さつまいも マヨドレ 米	たまねぎ えのきたけ にんじん しめじ 白菜 ごぼう 白ねぎ みかん
12	水	おにぎり 煮込みうどん 切干し大根の煮つけ りんご	牛乳 豆腐たこ焼き	鶏もも肉 油揚げ 揚げ半 かまぼこ ゆでたこ 絞豆腐 卵 糸かつお 牛乳 青のり わかめ	うどん 砂糖 小麦粉 油 米	えのきたけ たまねぎ ねぎ 切干し大根 にんじん りんご キャベツ 紅ショウガ
13	木	ごはん さんまの磯辺揚げ ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	さんま 卵 大豆水煮 ひじき 青のり	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 おかし 米	にんじん パナナ たまねぎ こまつな しめじ
14	金	ごはん レモンチキン ポテトサラダ 野菜スープ パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳 ハム	小麦粉 ショートニング 砂糖 米 マヨドレ おかし じゃがいも	にんじん きゅうり しめじ ねぎ たまねぎ パナナ レモン果汁
15	土	ごはん ホイコーロー わかめスープ パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 絹豆腐 牛乳 わかめ	砂糖 油 おかし 米	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン パナナ
17	月	ごはん おでん 小松菜のおひたし みかん	牛乳 おかし	牛ロース 牛乳 厚揚げ 揚げ半 うずら卵	じゃがいも 砂糖 おかし 板こんにゃく 米	にんじん だいこん 小松菜 えのきたけ みかん



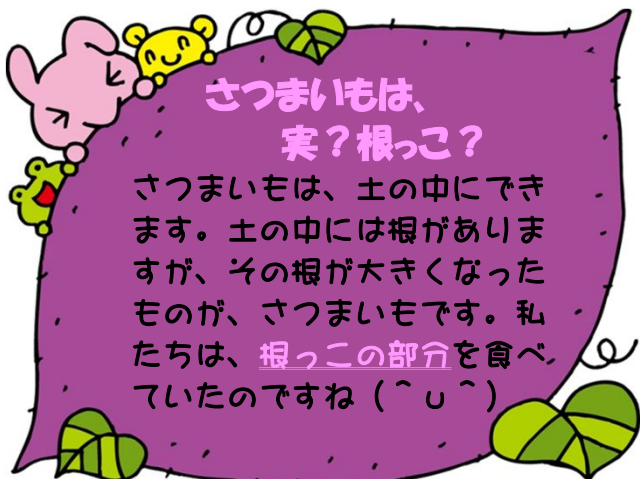
給食だより

秋も深まり、寒い日がだんだんと増えてきました。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(^.^)



「さつまいも」のいろいろ

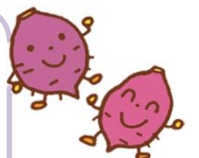
さつまいもは、じっくり時間をかけて熱を加えることで、甘味が増しておいしくなりますよ♪



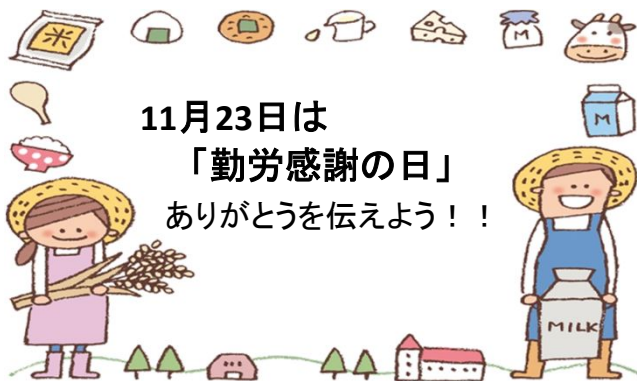
さつまいもを切ったときの白い液

生のさつまいもを切ったときに出てくる白い液は「ヤラピン」と呼ばれる樹脂の一種です。「ヤラピン」は、便通を促す効果があるとされます。また、さつまいものビタミンCは豊富で、でんぷんが膜となって保護してくれるため、加熱によるビタミンC消失を防いでくれます(^-^)

さつまいもは、薩摩地方(鹿児島)から全国に広まったことから、「さつまいも」と呼ばれるようになりました(°o°)



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)
18	火	ごはん 鶏の治部煮 みそ汁 バナナ	牛乳 みたらし団子	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	砂糖 片栗粉 白玉粉 米 じゃがいも	にんじん ほうれん草 ねぎ たまねぎ バナナ
19	水	ごはん さばの竜田揚げ みそ汁 小松菜のミモザ和え みかん	牛乳 チーズ・おかし	さば 卵 牛乳 チーズ	片栗粉 砂糖 油 おかし 米	生姜 小松菜 にんじん ねぎ みかん もやし たまねぎ えのきたけ
20	木	ごはん 豆腐の松風焼き 野菜スープ りんご	牛乳 パンプキンケーキ	鶏ひき肉 絞豆腐 卵 牛乳 ひじき ベーコン	パン粉 砂糖 油 ごま 米 マーガリン ホットケーキミックス	ねぎ たまねぎ にんじん 生シイタケ しめじ りんご かぼちゃ
21	金	鶏ときのこのカレーライス 春雨サラダ みかん	牛乳 おかし	鶏もも肉 うずら卵 ハム 牛乳	油 じゃがいも 春雨 砂糖 ごま おかし 米	にんにく 生姜 しめじ キャベツ みかん エリンギ たまねぎ にんじん きゅうり
22	土	ごはん 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 片栗粉 じゃがいも 油 おかし 米	えのきたけ にんじん しめじ ねぎ たまねぎ グリンピース バナナ
25	火	ごはん ハンバーグ りんご ブロッコリーのしらす和え コーンスープ	牛乳 おかし	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し 牛乳 生クリーム	麩 じゃがいも おかし 米	たまねぎ にんじん ブロッコリー クリームコーン パセリ りんご
26	水	ごはん さばのみそ煮 キャベツサラダ すまし汁 みかん	牛乳 おかし	さば わかめ 牛乳 かまぼこ	砂糖 ごま油 おかし 米	キャベツ 生姜 きゅうり にんじん えのきたけ みかん
27	木	ごはん ちゃんこなべ かぼちゃサラダ りんご	牛乳 手作りパン	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ チーズ 牛乳 卵	小麦粉 マヨドレ 強力粉 バター 米	たまねぎ にんじん 大根 白菜 白ねぎ かぼちゃ ブロッコリー りんご
28	金	ごはん 鮭の塩焼き さつまいものレモン煮 みそ汁 みかん	牛乳 おかし	鮭 牛乳 絹豆腐	さつまいも 油 砂糖 おかし 米	レモン果汁 小松菜 たまねぎ にんじん ねぎ みかん
29	土	ごはん 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 片栗粉 じゃがいも 油 おかし 米	えのきたけ にんじん ねぎ しめじ たまねぎ グリンピース



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、食事の前後にはあいさつをしましょう。

「おやつ」なに食べてるかな?

おやつは、お菓子や清涼飲料水(アルコールを含まない味や香りのある飲料水のこと)だけではないですよ♪

おいもやチーズ、おにぎりやサンドウィッチなどもおやつの1つ!!

市販のものをおやつとする場合は、チョコレートやスナック菓子、アイスのように少量で高エネルギーになるものではなく、

パンやせんべい、クッキーなどお腹にたまる感覚が得られるものが適します☆

スナック菓子をおやつとする場合は、量を決めて食べると食べ過ぎを防げますよ♪

牛乳やお茶の水分
補給も忘れずに

