



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 月	麻婆豆腐 青梗菜スープ りんご	ミルク マカロニきなこ	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 ベーコン きなこ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 片栗粉 マカロニ	たまねぎ にんじん にら えのきたけ 青梗菜 しめじ りんご
2 火	たらゆかり天ぷら 白菜サラダ みそ汁 みかん	ミルク チーズ・おかし	たら 卵 油揚げ 糸かつお チーズ 脱脂粉乳	天ぷら粉 マヨドレ ごま おかし	白菜 にんじん たまねぎ もやし ねぎ みかん
3 水	ちゃんこなべ 小松菜のおひたし りんご	ミルク フルーツポンチ	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ じゃこ 脱脂粉乳	小麦粉 ごま油	小松菜 たまねぎ 大根 人参 ねぎ りんご みかん バイン 黄桃 パナナ
4 木	ハンバーグ パナナ ブロッコリーのおかか和え コーンスープ	ミルク おかし	牛ひき肉 豚ひき肉 卵 脱脂粉乳 糸かつお 豆乳 生クリーム	油 じゃがいも おかし 麩	玉ねぎ にんじん ブロッコリー クリームコーン パセリ パナナ
5 金	カレー じゃこもやしのサラダ りんご	ミルク ぶるんぶるんくー	牛ロース じゃこ 脱脂粉乳	じゃがいも 油 砂糖	りんご たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく 生姜 もやし きゅうり
6 土	発表会				
8 月	厚揚げのそぼろ煮 白菜スープ りんご	ミルク スイートポテト	厚揚げ 豚ひき肉 ベーコン 卵 脱脂粉乳 生クリーム	砂糖 片栗粉 油 さつまいも	えのきたけ にんじん グリンピース たまねぎ 白菜 たまねぎ りんご
9 火	ぶりの照り焼き みそ汁 ほうれん草のごま和え パナナ	ミルク おかし	ぶり ハム 脱脂粉乳	スティックパン 砂糖 じゃがいも	きゅうり たまねぎ にんじん コーン 小松菜 しめじ わかめ パナナ
10 水	レバーのカレー揚げ マッシュポテト 野菜スープ みかん	ミルク おかし	レバー 脱脂粉乳	片栗粉 油 じゃがいも マヨドレ	生姜 にんにく たまねぎ しめじ 人参 ねぎ みかん
11 木	肉うどん 白和え パナナ	ミルク れんこんチップス	牛ロース 木綿豆腐 脱脂粉乳	うどん 砂糖 板こんにやく ごま	にんじん ねぎ たまねぎ ほうれん草 しめじ パナナ れんこん
12 金	メンタイのフライ ミネストローネ ブロッコリーのごま酢和え りんご	ミルク チーズ・おかし	メンタイ 卵 大豆水煮 脱脂粉乳 チーズ	油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 おかし	ブロッコリー トマト たまねぎ にんじん りんご
13 土	厚揚げのみそ炒め 中華スープ パナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 鶏ひき肉 牛乳	油 砂糖 じゃがいも おかし	にんじん たまねぎ ピーマン 干し椎茸 ねぎ パナナ
15 月	すきやき風煮 みそ汁 みかん	ミルク おかし	牛ロース 焼き豆腐 脱脂粉乳	おかし 糸こんにやく じゃがいも 砂糖	白菜 人参 ねぎ しめじ 小松菜 りんご



給食だより

寒くなってきましたね。今年も残すところあと一カ月です！
この時期は、空気も乾燥してくるので風邪をひかないように
気をつけましょう☆冬といえば、白菜やほうれん草、大根と
いった根野菜や緑黄色野菜がおいしい季節です。ビタミン
などの栄養素もたっぷり含まれています。風邪予防のため
にもしっかりと冬野菜を食べましょう♪

冬をげんきに過ごすために★

朝は、しっかり食べよう



早起きをして朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできる。

昼は、元気いっぱい動こう



外で体を動かせば、体がぽかぽか温まって気分がすっきり。
おなかもすいて、ごはんをしっかりおいしく食べられる。

夜ふかしせずに寝よう



体をしっかり休めない、疲れがたまって体の抵抗力が落ちてくる。
ぐっすりねて、すっきり疲れをとる。

あお組クッキング日25(木)に「デコレーションケーキ」を作ります。

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	火	誕生会 ピラフ レモンチキン ポテトサラダ オニオンスープ いちご	牛乳 おかし	牛乳 鶏もも肉 ハム 卵	米 発芽玄米 小麦粉 ショートニング マヨドレ	人参 たまねぎ コーン グリンピース きゅうり パセリ いちご
17	水	おでん 和風サラダ バナナ	ミルク 蒸しパン	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 脱脂粉乳 うずら卵 かにかま 卵 牛乳	板こんにやく じゃがいも 砂糖 ごま ホットケーキミックス 油	大根 にんじん もやし きゅうり ひじき バナナ
18	木	肉団子のトマトスープ ひじきサラダ りんご	ミルク おかし	鶏ひき肉 ツナ 脱脂粉乳	じゃがいも 油 ごま マヨドレ ごま油	たまねぎ にんじん トマト ひじき きゅうり りんご
19	金	豚汁 小松菜のサラダ みかん	ミルク ピザもち	豚ロース 厚揚げ ベーコン 脱脂粉乳 チーズ	さつまいも こんにやく 油 砂糖 ごま もち	大根 にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし みかん
20	土	カレー じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース じゃこ 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 おかし	たまねぎ にんじん グリンピース りんご もやし きゅうり バナナ
22	月	鮭の塩焼き キャベツサラダ みそ汁 みかん	ミルク おかし	鮭 チーズ 脱脂粉乳	油 じゃがいも おかし	白菜 ごぼう 長ネギ わかめ みかん
24	水	鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ パンPKンポタージュ いちご	ミルク おかし	鶏もも肉 卵 豆乳 脱脂粉乳	片栗粉 小麦粉 油 マヨドレ おかし ショートニング	ブロッコリー かぼちゃ いちご かぼちゃペースト たまねぎ パセリ
25	木	厚揚げのみそ炒め みそ汁 りんご	ミルク デコレーションケーキ	豚ロース 脱脂粉乳 卵	砂糖 油 じゃがいも ケーキ	たまねぎ にんじん キャベツ 生姜 ねぎ りんご
26	金	ポークビーンズ スパゲティサラダ 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 マヨドレ スパゲティ おかし	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり みかん
27	土	ホイコーロー わかめスープ みかん	牛乳 おかし	豚ロース 絹豆腐 牛乳 わかめ	砂糖 油 ごま	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ みかん



体を温める食材



大根、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒くなって味がよくなる冬の野菜です。



大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうがなどの根菜類は、からだを温めるものが多いので積極的にとりたいものです。



クイズ！！

にんじんやほうれん草、かぼちゃなどの野菜に多いカロテンという栄養素は、体の中でビタミンAとなり皮膚や粘膜を強くしますが、あるものと一緒に食べると体の中にとっても吸収されやすくなります。

さて、その食べ物とは何でしょう？

- ①油
- ②塩
- ③砂糖

正解は、①の油。カロテンは油に溶けやすく、バターや油といっしょに調理すると、カロテンの吸収率が高まります。

今月22日は、「冬至」です

冬至は、一年中で昼が一番短い日です。冬至に「ゆず湯」に入って体を温め、「かぼちゃ」を食べて健康を願う風習があります。かぼちゃは、「冬至にかぼちゃを食べると風邪にかかりにくくなる」と言い伝えにあるように、ビタミン類やカロテンが豊富に含まれており、風邪などのウイルスに勝つための抵抗力をつけてくれます。

