



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	さんまの蒲焼 切干し大根の煮つけ みそ汁 みかん	ミルク おかし	さんま 揚げ半 脱脂粉乳 卵	小麦粉 片栗粉 油	青のり 切干し大根 にんじん たまねぎ 小松菜 みかん
2 土	煮込みうどん 和風サラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	うどん ごま 砂糖 おかし	えのき たまねぎ ねぎ わかめ にんじん もやし きゅうり コーン バナナ
5 火	みそラーメン ひじきと大豆の炒り煮 バナナ	ミルク おかし	豚ロース 大豆水煮 揚げ半	中華そば ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ コーン ひじき バナナ
6 水	ビーフシチュー ポテトサラダ りんご	ミルク おかし	牛ロース 生クリーム 脱脂粉乳	油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも おかし	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン りんご
7 木	さばの竜田揚げ ごまサラダ なめこ汁 かき	ミルク スイートポテト	さば 油揚げ 生クリーム 脱脂粉乳	片栗粉 砂糖 さつまいも	生姜 きゅうり たまねぎ にんじん コーン ねぎ なめこ かき
8 金	誕生会 ゆかりごはん 和風ハンバーグ 粉ふきいも かぶときのこのスープ みかん	牛乳 おかし	牛肉 豚肉 豆腐 卵 牛乳 ベーコン	米 発芽玄米 パン粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも	かぶ ひじき 干しシイタケ たまねぎ 人参 生姜 しめじ みかん
9 土	豚汁 ごま酢和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ ハム 牛乳	さつまいも こんにやく 砂糖 ごま おかし	大根 にんじん ごぼう 長ネギ キャベツ きゅうり バナナ
11 月	肉団子スープ ひじきのサラダ りんご	ミルク おかし	鶏ひき肉 卵 脱脂粉乳	小麦粉 じゃがいも マヨネーズ おかし	たまねぎ にんじん トマト ひじき きゅうり コーン りんご
12 火	肉うどん ほうれん草のごま和え みかん	ミルク かぼちゃ蒸しパン	牛ロース 卵 牛乳	うどん 砂糖 ごま ホットケーキミックス 油	にんじん ねぎ たまねぎ ほうれん草 かぼちゃ みかん
13 水	はまちの照り焼き 里芋のごま煮 和風スープ りんご	ミルク 鉄分ウエハース・ヤクルト	はまち ベーコン 脱脂粉乳 ヤクルト	砂糖 里芋 ごま おかし	人参 インゲン豆 たまねぎ かぼちゃ ねぎ りんご
14 木	レモンチキン ポテトベーコン 青梗菜スープ みかん	ミルク きなこスコーン	鶏もも肉 ベーコン 卵 きなこ 脱脂粉乳 ヨーグルト	小麦粉 マーガリン バター じゃがいも バター ホットケーキミックス	青梗菜 にんじん えのきたけ みかん
15 金	さばの蒲焼 切干し大根の煮つけ みそ汁 バナナ	ミルク おかし	さば 揚げ半 厚揚げ 脱脂粉乳	油 砂糖 おかし	切干し大根 にんじん 小松菜 たまねぎ バナナ
16 土	クリームシチュー じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	じゃがいも しらす干し おかし	たまねぎ にんじん かぼちゃ もやし きゅうり バナナ



少しずつ、秋らしい気候になってきました。「食欲の秋」といわれるように子どもたちの食事の様子を見ると、頼もしい食べっぷりになってきました。

給食では、旬の食材が登場します☆お楽しみに！！



★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・・・言葉を発するときに、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・飴など)
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)

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 月	ちゃんこなべ コロコロサラダ みかん	ミルク おかし	鶏ひき肉 卵 焼き豆腐 ヨーグルト 脱脂粉乳	小麦粉 じゃがいも マヨネーズ おかし	たまねぎ 白菜 大根 にんじん 長ネギ えだまめ きゅうり みかん
19 火	ポークカレー 春雨サラダ りんご	ミルク おかし	豚ロース 脱脂粉乳 卵 ハム 牛乳	じゃがいも マーガリン 小麦粉 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん グリンピース りんご きゅうり
20 水	麻婆豆腐 キャベツのサラダ みかん	ミルク チーズ・スティックパン	木綿豆腐 豚ひき肉 かまぼこ チーズ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 スティックパン	たまねぎ にんじん なら えのき 干しシイタケ キャベツ きゅうり みかん
21 木	さんまのかば焼き 白菜のおかか和え 野菜スープ バナナ	ミルク オレンジゼリー	さんま ベーコン 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 じゃがいも	白菜 にんじん もやし バナナ みかん 粉寒天
22 金	豆腐のつくね焼き みかん ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	ミルク おかし	豆腐 鶏ひき肉 系かつお 油揚げ 脱脂粉乳	パン粉 油 片栗粉 おかし	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ ブロッコリー 干しシイタケ
25 月	ポークビーンズ マカロニサラダ りんご	ミルク おかし	豚ロース 脱脂粉乳 大豆水荷 ハム	じゃがいも 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり りんご
26 火	鮭の塩焼き 五目煮 白菜スープ みかん	ミルク きなこサンド	鮭 大豆 ちくわ ベーコン きなこ 脱脂粉乳	油 砂糖 食パン マーガリン	にんじん 昆布 ごぼう 白菜 もやし みかん
27 水	レパーのごま揚げ 粉ふきいも 野菜スープ バナナ	ミルク おかし	レパー 卵 ベーコン 牛乳	片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも おかし	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん バナナ
28 木	豚汁 和風サラダ みかん	ミルク バナナヨーグルト	豚ロース 脱脂粉乳 ヨーグルト 厚揚げ かにかま	砂糖 ごま さつまいも こんにやく	大根 にんじん バナナ ごぼう 長ネギ もやし みかん きゅうり コーン わかめ
29 金	おでん ほうれん草のおひたし りんご	ミルク おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 脱脂粉乳	板こんにやく じゃがいも 砂糖	大根 にんじん ほうれん草 えのきたけ りんご
30 土	発表会				

★稲刈りをしたよ★

10月9日、所長先生により園で育てた稲を使って模擬稲刈りをしました♪

10月15日本番☆(^o^)

初めての鎌使い♪みんな恐れることなく、上手に稲を刈っていました(^_^)稲を刈った子どもたちの笑顔は、とっても輝いていました！実りの秋、子どもたちにもまた1つ成長が見られたように感じます♪



食事のあいさつを見直そう！！

食事を食べる時、食べ終わったときには「いただきます」「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、きちんとあいさつをしましょう。