



1～2才児 給食献立表



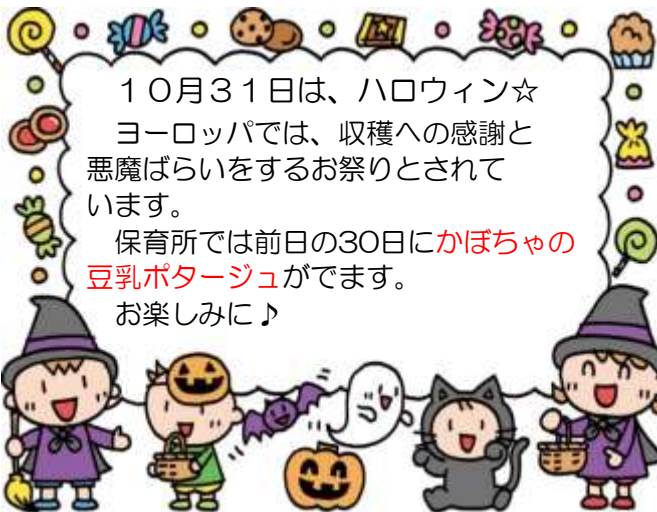
横路保育所

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	木	ごはん 鮭の塩焼き キャベツサラダ かぼちゃのみそ汁 バナナ	牛乳 お月見団子	鮭 かまぼこ 絹豆腐 きなこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 白玉粉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ かぼちゃ ねぎ バナナ
2	金	ごはん ちゃんこなべ ブロッコリーのしらす和え りんご	牛乳 バームクーヘン	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 小麦粉 バームクーヘン	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ ブロッコリー りんご
3	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 もやしのみそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ぼたぼた焼き	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ バナナ
5	月	ごはん ミートローフ ポテトサラダ 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 ふのラスク	豚ひき肉 ひじき 牛乳 卵 ハム きなこ	米 パン粉 砂糖 マヨドレ じゃがいも ふ マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり えのき 大根 ねぎ オレンジ
6	火	ゆかりおにぎり 焼きそば わかめスープ りんご	牛乳 ミニサラダ塩	豚ロース 青のり わかめ 絹豆腐 牛乳	米 焼きそば用そば ごま ミニサラダ塩	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ りんご
7	水	ごはん 白身魚の西京焼き 小松菜のおひたし かきたま汁 バナナ	牛乳 クッキー	カレイ 卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ バナナ
8	木	誕生会 さつまいもごはん レンコンボール キャベツのおかか和え えのきみそ汁 りんご	牛乳 ぱりんこ	鶏ひき肉 牛乳	米 さつまいも 黒ゴマ 片栗粉 ぱりんこ	れんこん しょうが キャベツ きゅうり 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ りんご
9	金	ごはん 八宝菜 春雨スープ 柿	牛乳 スティックスイートポテト	豚ロース うずら卵 ベーコン 豆乳 牛乳	米 片栗粉 春雨 さつまいも 砂糖 メープルシロップ 黒ゴマ	青梗菜 白菜 玉ねぎ 筍 人参 ピーマン 干しシイタケ ねぎ 柿
10	土	野菜カレーライス じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが もやし きゅうり バナナ
12	月	ごはん 鶏の照り焼き れんこんのきんぴら 卵スープ りんご	牛乳 チーズ・ビスコ	鶏もも肉 卵 牛乳 チーズ	米 砂糖 ごま油 ごま ビスコ	しょうが にんにく れんこん 人参 玉ねぎ えのき ねぎ りんご
13	火	バターロール クリームシチュー 和風サラダ オレンジ	牛乳 ばかうけ	鶏もも肉 かに風味かまぼこ ひじき 牛乳	バターロール じゃがいも ごま 砂糖 ばかうけ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり もやし オレンジ
14	水	ごはん 白身魚の竜田揚げ もやしナムル さつまいものみそ汁 りんご	牛乳 ハーベストセサミ	白身魚 牛乳	米 片栗粉 油 ごま油 ごま さつまいも ハーベストセサミ	しょうが もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ りんご
15	木	ごはん 炒り鶏 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 まがりせんべい	ごぼう 干しシイタケ 人参 玉ねぎ さやいんげん えのき ねぎ バナナ



給食だより

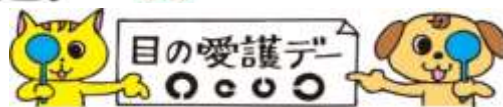
実りの秋、そして食欲の秋がやってきました。
りんごやサンマなど給食でも旬を感じられるように、
秋ならではの食材をたくさん使っていこうと思います。
秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、
しっかり睡眠をとって元気な体を保ちましょう。



10月31日は、ハロウィン☆
ヨーロッパでは、収穫への感謝と
悪魔ばらいをするお祭りとされて
います。
保育所では前日の30日にかぼちゃの
豆乳ポタージュがです。
お楽しみに♪



かぼちゃは夏に実を結ぶ
野菜ですが、保存が効くため
秋冬にもよく食べられます。
ビタミンA、C、Eが豊富で
体の免疫力を高めてくれます。
これから寒くなる時季に
ぴったりの野菜です。



目の愛護デー

10月10日は、「10」を目に見立ててつくられた日、目の愛護デーです。

目にいい栄養素としてビタミンAがあります☆ビタミンAには、目の粘膜にうるおいを与え、
目の中にある光の強弱を感じる細胞を正常に保つ役割があります。

ビタミンAを豊富に含む食べ物を知って、意識的にバランスのよい食事をしましょう！

ビタミンAを多く含む食材には、緑黄色野菜・卵・レバー・果物ではブルーベリーがあります。

◎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。

2020年 10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	金	ごはん 豚のしょうが焼き きゅうりスティック かぼちゃのみそ汁 オレンジ	牛乳 フルーツポンチ	豚ロース 牛乳	米 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが きゅうり かぼちゃ ねぎ オレンジ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ
17	土	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも ぼたぼた焼き	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー バナナ
19	月	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ りんご	牛乳 マカロニきなこ	豚ロース ベーコン きなこ 牛乳	米 砂糖 マカロニ	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ りんご
20	火	ゆかりおにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き 柿	牛乳 ミニサラダ塩	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	米 うどん マヨドレ オリーブオイル ミニサラダ塩	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ 柿
21	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き キャベツとじゃこのサラダ 油揚げのみそ汁 りんご	牛乳 カップケーキ	カレイ とろけるチーズ 油揚げ ちりめんじゃこ 豆乳 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ りんご
22	木	ごはん 洋風肉じゃが わかめのみそ汁 オレンジ	牛乳 マリナー	豚ロース わかめ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 マリナー	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき ねぎ オレンジ
23	金	おにぎり キャベツハンバーグ トマト 磯部ポテト ブロッコリーのしらす和え りんご	牛乳 お菓子詰め合わせ	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 青のり ちりめんじゃこ 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも お菓子詰め合わせ	玉ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー りんご
24	土	ごはん 野菜たっぷり焼き肉風 じゃがいものみそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	米 ごま油 じゃがいも ぼたぼた焼き	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ バナナ
26	月	ごはん おでん ブロッコリーのごま酢和え りんご	牛乳 チョイス	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく ごま 砂糖 チョイス	大根 人参 ブロッコリー りんご
27	火	バターロール ミートソーススパゲティ 野菜スープ オレンジ	牛乳 さつまスティック	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 さつまいも 油	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく キャベツ しめじ ねぎ オレンジ
28	水	ごはん 白身魚のみそ煮 青菜と炒り卵のごま和え 豆腐のすまし汁 柿	牛乳 おにぎりせんべい	白身魚 卵 かに風味かまぼこ 絹豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま おにぎりせんべい	しょうが 小松菜 キャベツ 人参 ほうれん草 ねぎ 柿
29	木	鶏とキノコのカレーライス コールスローサラダ バナナ	牛乳 ヤクルト・アスパラ	鶏もも肉 ハム 牛乳 ヤクルト	米 じゃがいも マヨドレ 砂糖 ギンビスアスパラ	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 バナナ
30	金	ごはん 鶏のから揚げ ひじきとツナのサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ りんご	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 ひじき ツナ 豆乳 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 マヨドレ ごま ハッピーターン	しょうが 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ りんご
31	土	ごはん すき焼き風煮 しめじのみそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 砂糖 糸こんにやく じゃがいも ぼたぼた焼き	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ しめじ ねぎ バナナ

こどもの味覚を大切に

食材は、種類や調理法によって味が変わります。

秋の味覚のさつまいもや里いもなどは、味付けをしなくても煮る・焼く・蒸すなどの調理法で充分おいしく食べることができます。

微妙な味の違いや食感、甘味や酸味等の味覚は、子どもの頃に育ちます。

味覚の発達には、普段の食事を薄味にするなど、食材本来の味を生かすことが効力的☆種類が豊富にある食材は、いくつか用意して食べ比べてみるのもよいですね♪

感じたことを言葉にすることで、味覚だけではなく表現力も身につきますよ。



10月1日(木)はお月見です

日本では、旧暦の8月15日の夜を「十五夜」といい、月見だんごやすすき、里芋などを供えて、お月見を楽しむ風習があります。

このころの月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「1番きれいな月」として眺めてきているんですよ。



☆保育所では1日のおやつにお月見団子が出ます。お楽しみに(^_^)♪

