



# 3才児以上 給食献立表



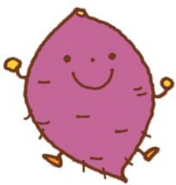
横路保育所

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	土	ビーフシチュー じゃこもやしのサラダ パナナ	ミルク おかし	牛ロース しらす干し 生クリーム 脱脂粉乳	油 砂糖 おかし	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	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	ミルク おかし	豚ひき肉 しぼり豆腐 卵 糸かつお 脱脂粉乳	油 おかし 麩	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ ねぎ パナナ
5	水	野菜ラーメン かぼちゃのそぼろ煮 りんご	ミルク 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 脱脂粉乳	中華そば ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	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 人参 しめじ えのきたけ たまねぎ ねぎ みかん
7	金	すきやき風煮 みそ汁 りんご	ミルク 蒸しパン	牛ロース 焼き豆腐 卵 牛乳 脱脂粉乳	糸こんにゃく ホットケーキミックス 砂糖 油	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	おでん ほうれん草のおひたし パナナ	ミルク おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 脱脂粉乳	板こんにゃく じゃがいも 砂糖 おかし	だいこん にんじん 小松菜 えのきたけ パナナ
10	月	厚揚げのみそ炒め ほうれん草のスープ パナナ	ミルク おかし	厚揚げ 豚ロース 鶏ひき肉 脱脂粉乳	油 砂糖 おかし	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	鮭のホイル蒸し 粉ふきいも みそ汁 みかん	ミルク さつまいも	鮭 脱脂粉乳 わかめ	じゃがいも さつまいも マヨドレ	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	煮込みうどん 切干し大根の煮つけ りんご	ミルク 豆腐たこ焼き	鶏もも肉 油揚げ 揚げ半 かまぼこ <small>ゆでたこ 絞豆腐 卵 糸かつお 脱脂粉乳 青のり わかめ</small>	うどん 砂糖 小麦粉 油	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	さんまの磯辺揚げ ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁 パナナ	ミルク おかし	さんま 卵 大豆水煮 ひじき 青のり 脱脂粉乳 油揚げ 揚げ半	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 おかし	にんじん パナナ たまねぎ こまつな しめじ
14	金	レモンチキン ポテトサラダ 野菜スープ パナナ	ミルク おかし	鶏もも肉 脱脂粉乳 ハム	小麦粉 ショートニング 砂糖 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	ホイコーロー わかめスープ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 絹豆腐 牛乳 わかめ	砂糖 油 おかし	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン パナナ
17	月	おでん 小松菜のおひたし みかん	ミルク おかし	牛ロース 脱脂粉乳 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	にんじん だいこん 小松菜 えのきたけ みかん



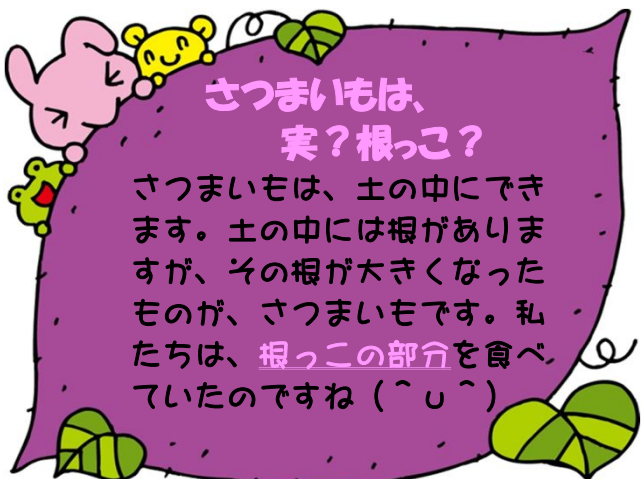
## 給食だより

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**

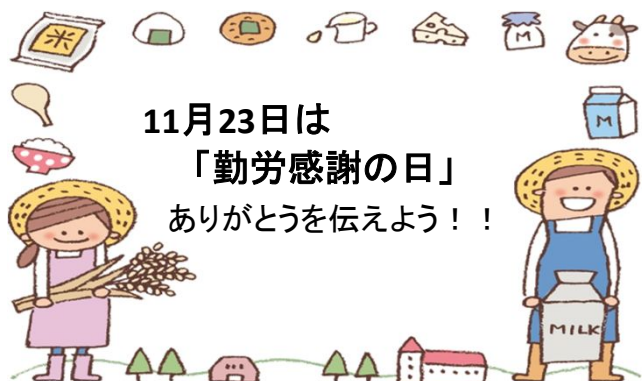
生のさつまいもを切ったときに出てくる白い液は「ヤラピン」と呼ばれる樹脂の一種です。「ヤラピン」は、便通を促す効果があるとされます。また、さつまいものビタミンCは豊富で、でんぷんが膜となって保護してくれるため、加熱によるビタミンC消失を防いでくれます(^-^)

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°)



あお組クッキング27日(木)に「手作りパン」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)
18	火	鶏の治部煮 みそ汁 バナナ	ミルク <b>みたらし団子</b>	鶏もも肉 絹豆腐 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 白玉粉 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	さばの竜田揚げ みそ汁 小松菜のミモザ和え みかん	ミルク チーズ・おかし	さば 卵 脱脂粉乳 チーズ	片栗粉 砂糖 油 おかし	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	豆腐の松風焼き 野菜スープ りんご	ミルク <b>パンプキンケーキ</b>	鶏ひき肉 絞豆腐 牛乳 卵 脱脂粉乳 ひじき ベーコン	パン粉 砂糖 油 ごま 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 春雨サラダ みかん	ミルク おかし	鶏もも肉 うずら卵 ハム 脱脂粉乳	油 じゃがいも 春雨 砂糖 ごま おかし	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	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	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	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	ミルク おかし	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	麩 じゃがいも おかし	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	さばのみそ煮 キャベツサラダ すまし汁 みかん	ミルク おかし	さば わかめ 脱脂粉乳 かまぼこ	砂糖 ごま油 おかし	キャベツ 生姜 きゅうり にんじん えのきたけ みかん
27	木	ちゃんこなべ かぼちゃサラダ りんご	ミルク <b>手作りパン</b>	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ チーズ 牛乳 卵 脱脂粉乳	小麦粉 マヨドレ 強力粉 バター	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	鮭の塩焼き さつまいものレモン煮 みそ汁 みかん	ミルク おかし	鮭 脱脂粉乳 絹豆腐	さつまいも 油 砂糖 おかし	レモン果汁 小松菜 たまねぎ にんじん ねぎ みかん
29	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 片栗粉 じゃがいも 油 おかし	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

