



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	火	ごはん ちゃんこなべ 和風サラダ りんご	牛乳 大学いも	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油 さつまいも	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ 小松菜 りんご	
2	水	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 春雨 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ	
3	木	ごはん おでん 小松菜のおひたし みかん	牛乳 パウンドケーキ	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 カニ風味かまぼこ ひじき 卵 牛乳	米 こんにやく じゃがいも ごま マーガリン ホットケーキミックス 砂糖	大根 人参 もやし きゅうり みかん	
4	金	鶏ときのこのカレーライス じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 ヤクルト・おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 おかし	しめじ エリンギ 人参 玉ねぎ もやし きゅうり バナナ	
5	土	 発表会 					
7	月	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ みかん	牛乳 おかし	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 油 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ みかん	
8	火	おにぎり 肉うどん ひじきと大豆の炒り煮 りんご	牛乳 おかし	牛ロース 大豆水煮 ひじき 揚げ半 牛乳	米 うどん 砂糖 油 おかし	人参 ねぎ 玉ねぎ りんご	
9	水	ごはん 白身魚のゆかり天ぷら キャベツサラダ みそ汁 バナナ	牛乳 シュガーサンド	カレー かまぼこ わかめ 牛乳	米 食パン マーガリン 砂糖 天ぷら粉	キャベツ きゅうり 人参 しめじ バナナ	
10	木	ごはん ビーフシチュー ゴマサラダ オレンジ	牛乳 ふのラスク	牛ロース 生クリーム ハム きなこ 牛乳	米 ふ マーガリン グラニュー糖 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ きゅうり コーン オレンジ	
11	金	ごはん 豚の生姜焼き みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 砂糖 油 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 バナナ	
12	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも こんにやく おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー バナナ	
14	月	ごはん 肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 油 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ねぎ バナナ	



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か月です！
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

昼は、元気いっぱい動こう

夜ふかしせずにねよう



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よ！



外で体を動かせば、体がぼかぼか
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
おいしく食べられよ☆



体をしっかり休めないと、疲れが
たまって体の抵抗力が落ちてくるよ。
ぐっすり寝て、すっきり疲れをとろう！

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)
15 火	誕生会 わかめごはん レモンチキン ポテトサラダ 野菜スープ みかん	牛乳 おかし	鶏もも肉 ハム 牛乳	米 発芽玄米 小麦粉 マーガリン じゃがいも ごま おかし	人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 小松菜 みかん
16 水	ごはん さばの竜田揚げ 白菜のおかか和え みそ汁 りんご	牛乳 さつまいもの蒸しパン	さば 卵 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ホットケーキミックス	白菜 人参 玉ねぎ ねぎ りんご
17 木	ごはん 肉団子のトマトスープ ひじきサラダ みかん	牛乳 おかし	鶏ひき肉 ひじき ツナ 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも 油 ごま おかし	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり みかん
18 金	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さつまいも こんにゃく おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー バナナ
19 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	米 砂糖 片栗粉 油 おかし	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース かぼちゃ ねぎ バナナ
21 月	ごはん 麻婆豆腐 切干サラダ オレンジ	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 カニ風味かまぼこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 おかし	玉ねぎ 人参 なら えのき きゅうり 干しいたけ 切干大根 オレンジ
22 火	ごはん 鮭の塩焼き 磯部ポテト みそ汁 バナナ	牛乳 パンプキンケーキ	鮭 青のり 卵 牛乳	米 じゃがいも マーガリン 砂糖 ホットケーキミックス	人参 ほうれん草 玉ねぎ えのき かぼちゃ バナナ
24 木	ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ みかん	牛乳 おかし	鶏もも肉 卵 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 油 おかし	ブロッコリー 玉ねぎ しめじ ねぎ 人参 みかん
25 金	ポークカレーライス じゃこもやしのサラダ りんご	牛乳 おかし	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり りんご
26 土	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 おかし	白菜 人参 玉ねぎ 長ネギ えのき 小松菜 バナナ
28 月	ごはん 豚汁 ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも こんにゃく ごま おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー バナナ

温め効果と免疫力を高めて感染症を予防しましょう♪

☆寒さに負けないように、体を温める食材を多く取り入れましょう。
しょうがや根菜類(大根・かぶ・ごぼう・さといも・しんコンなど)・たんぱく質を多く含むもの
(肉・魚・卵など)が体を温めてくれます!

☆ビタミンやミネラルを含む食品を取り入れて免疫力アップ!
みかんや柿・キウイフルーツはビタミンCが多く含まれているのでおすすめです♪



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。

