



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	おにぎり 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 干しひじき ツナ 牛乳	中華そば ごま油 ごま マヨドレ おかし	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり パナナ
2	水	ごはん さんまの磯辺揚げ キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 ふのラスク	さんま あおりの かまぼこ きなこ 牛乳	小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま油 麩 マーガリン グラニュー糖	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 しめじ オレンジ
4	金	ポークカレーライス じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり パナナ
5	土	ごはん 厚揚げのみそ炒め みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 牛乳	油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 おかし	人参 玉ねぎ ビーマン しいたけ ねぎ パナナ
7	月	ごはん おでん 小松菜のおひたし りんご	牛乳 レモンケーキ	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳 卵	じゃがいも 板こんにやく ホットケーキミックス 砂糖	大根 人参 小松菜 えのき りんご
8	火	誕生会 ゆかりごはん れんこんボール ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 みかん	牛乳 おかし	鶏ひき肉 牛乳	米 発芽玄米 ごま 片栗粉 砂糖 おかし	れんこん ブロッコリー しめじ えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ みかん
9	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き 切干サラダ みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	白身魚 とろけるチーズ カニ風味かまぼこ 牛乳	油 マヨドレ 小麦粉 砂糖 ごま油 おかし	切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ パナナ
10	木	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース ベーコン 牛乳	砂糖 おかし	キャベツ 人参 ビーマン 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
11	金	ごはん 肉団子のトマトスープ キャベツのごまネーズ和え オレンジ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 ちくわ 牛乳	小麦粉 じゃがいも ごま マヨドレ おかし	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ オレンジ
12	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 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも おかし	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー パナナ
14	月	おにぎり 煮込みうどん ほうれん草の胡麻和え りんご	牛乳 大学いも	鶏もも肉 わかめ 油揚げ かまぼこ 牛乳	うどん ごま 砂糖 油 さつまいも 黒ゴマ	えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 りんご
15	火	ごはん ミートローフ ポテトサラダ チンゲンサイのスープ バナナ	牛乳 おかし	豚ひき肉 干しひじき 牛乳 卵 ハム ベーコン 牛乳	パン粉 じゃがいも 砂糖 マヨドレ おかし	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり チンゲンサイ えのき パナナ



秋も深まり、寒い日がだんだんと増えてきましたね。
 今月は、子どもたちが畑で掘ったさつまいもが
 給食や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(^.^)



★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、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)
16 水	ごはん サバの竜田揚げ ごまサラダ みそ汁 みかん	牛乳 きなこスコーン	サバ ハム きなこ ヨーグルト 牛乳	片栗粉 油 ごまドレッシング マーガリン さつまいも ホットケーキミックス 砂糖	きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン もやし ねぎ みかん
17 木	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 りんご	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	油 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ほうれん草 りんご
18 金	ごはん レモンチキン キャベツのおかか和え みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	小麦粉 油 砂糖 マーガリン おかし	キャベツ 人参 きゅうり 大根 玉ねぎ ねぎ パナナ
19 土	鶏とこのカレーライス じゃこともやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	油 じゃがいも 砂糖 おかし	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ
21 月	ごはん 焼肉 中華スープ パナナ	牛乳 かぼちゃ団子	牛ロース ベーコン 牛乳	砂糖 ごま油 春雨 白玉粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ かぼちゃ パナナ
22 火	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え みかん	牛乳 おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 おかし	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ 小松菜 人参 みかん
24 木	ごはん 白身魚の塩焼き 和風サラダ みそ汁 パナナ	牛乳 クッキー	白身魚 カニ風味かまぼこ 干しひじき わかめ 牛乳	ごま 砂糖 小麦粉 油	人参 もやし きゅうり えのき 玉ねぎ パナナ
25 金	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え りんご	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	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 りんご
26 土	ごはん 野菜炒め みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	ごま油 おかし	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ パナナ
28 月	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ パナナ	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 マヨドレ ごま おかし	玉ねぎ 人参 いら えのき ごぼう きゅうり パナナ
29 火	ごはん 鶏の照り焼き 磯辺ポテト みそ汁 みかん	牛乳 パウンドケーキ	鶏もも肉 青のり 牛乳 卵	砂糖 じゃがいも マーガリン ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 大根 ねぎ みかん
30 水	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	じゃがいも 砂糖 油 春雨 ごま おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ パナナ

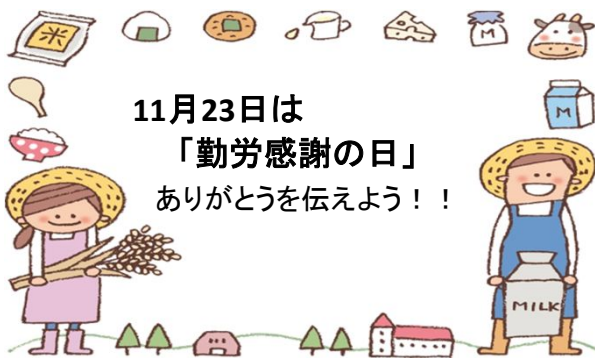
あおぐみ クッキング

10月18日にあおぐみさんが「おにぎりず」を作りました。

まずは、お米をとぐことからスタート！！お米のにおいや感触を感じながらみんなでお米をとぎました。
炊きあがったごはんを見てみんな「ごはんになってる～！！」などとお米の変化に驚いていました。
ごはんが炊けた後、好きな具をいれておにぎりずを作っておいしく食べました♪



11月23日は
「勤労感謝の日」
ありがとうを伝えよう！！



子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さといも
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、十分に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
酸味などの味覚は、子どもの頃に育ちます。

味覚の発達には、普段の食事を薄く
味付けにするなど、食材本来の
味を生かすことが効果的です。

