



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	木	ごはん 鶏の照り焼き ひじきとツナのサラダ みそ汁 柿	牛乳 雪の宿	鶏もも肉 ひじき ツナ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ 雪の宿	人参 きゅうり 大根 玉ねぎ ねぎ しょうが 柿
2	金	ごはん 焼肉 中華スープ りんご	牛乳 バームクーヘン	牛ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ごま油 春雨 バームクーヘン	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ りんご
5	月	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 ふのラスク	豚ロース ちりめんじゃこ きなこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ふ マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり バナナ
6	火	誕生会 ゆかりごはん れんこんボール ブロッコリーのおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 ハッピーターン	鶏ひき肉 牛乳	米 ごま 片栗粉 さつまいも ハッピーターン	れんこん しょうが ブロッコリー しめじ 玉ねぎ 人参 ねぎ みかん
7	水	ごはん 白身魚の塩焼き 切干サラダ みそ汁 りんご	牛乳 クッキー	カレイ カニ風味かまぼこ わかめ 牛乳	米 砂糖 ごま油 小麦粉 油	切干大根 きゅうり 人参 しめじ 玉ねぎ りんご
8	木	おにぎり 煮込みうどん ほうれん草のごま和え 柿	牛乳 ばかうけ	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	米 うどん ごま 砂糖 ばかうけ	えのき 玉ねぎ ねぎ 人参 ほうれん草 柿
9	金	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 オレンジ	牛乳 ごまプリン	豚ロース 豆乳 牛乳	米 砂糖 粉寒天 ねりごま 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 大根 ねぎ オレンジ
10	土	ごはん 肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ねぎ バナナ
12	月	ごはん おでん 小松菜のおひたし バナナ	牛乳 ミニサラダ塩	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	米 板こんにゃく じゃがいも 砂糖 ミニサラダ塩	大根 人参 小松菜 えのき バナナ
13	火	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	牛乳 シュガーサンド	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ りんご
14	水	ごはん さんまの蒲焼 和風サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 チーズ・ビスコ	さんま カニ風味かまぼこ ひじき チーズ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油 ごま ビスコ	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ しめじ ねぎ オレンジ
15	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 まがりせんべい	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 まがりせんべい	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき バナナ



肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。
これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節!!
給食でもいろいろと取り入れていこうと思います。
寒い日には、身体を温める働きのある根菜類を食べ、
睡眠をしっかりとり、寒さに負けない身体でこれから迎える
寒い冬を乗り切りましょう😊

あおぐみ クッキング

10月30日にあおぐみさんが、保育所で育てたお米と新米を使って「おにぎり」を作りました。
まずは、お米をとぐところからスタート！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自分でお茶碗についで好きな具を入れてにぎって、..
できあがったおにぎりは、給食の時間においしく食べました☆



◎青文字は手作りおやつです。
 ※今月は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。

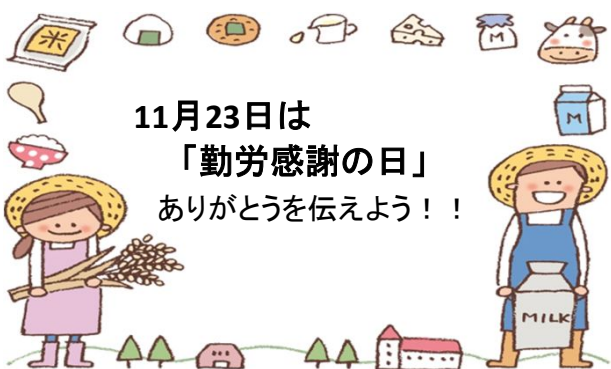
2018年 11月

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)	方や体温になる (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 タンドリーチキン 磯辺ポテト みそ汁 りんご	牛乳 ギンビスアスパラ	鶏もも肉 青のり 牛乳	米 じゃがいも ギンビスアスパラ	しょうが もやし 人参 玉ねぎ ねぎ りんご
17	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのごま酢和え 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 こんにやく ごま 砂糖 ぼたぼた焼き	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー バナナ
19	月	ごはん ビーフシチュー コールスローサラダ みかん	牛乳 さつまいものケーキ	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳 卵	米 砂糖 さつまいも マーガリン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 みかん
20	火	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 おにぎりせんべい	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 バナナ
21	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ みそ汁 りんご	牛乳 マリー	カレイ とろけるチーズ かまぼこ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 マリー	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ もやし ねぎ りんご
22	木	ごはん 麻婆豆腐 ポテトサラダ みかん	牛乳 れんこんチップス	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも マヨドレ さつまいも	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ きゅうり れんこん みかん
24	土	ごはん すきやき風煮 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 糸こんにやく じゃがいも 砂糖 ぼたぼた焼き	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき 小松菜 バナナ
26	月	ごはん 鶏の甘酢炒め もやしスープ バナナ	牛乳 いもけんぴ	鶏もも肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 いもけんぴ	しょうが 人参 玉ねぎ ビーマン 干しいたけ もやし ねぎ バナナ
27	火	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのしらす和え みかん	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さつまいも ぱりんこ	大根 人参 白菜 もやし 長ねぎ ブロッコリー みかん
28	水	ごはん さばの竜田揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 りんご	牛乳 レモンケーキ	さば 牛乳 卵	米 片栗粉 さつまいも 砂糖 油 ホットケーキミックス マーガリン	しょうが キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ レモン果汁 りんご
29	木	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 みかん	牛乳 ムーンライト	豚ロース わかめ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ムーンライト	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき みかん
30	金	ごはん ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 バナナ	牛乳 ミニサラダしょうゆ	豚ロース ひじき 牛乳 卵	米 パン粉 マヨドレ オリーブオイル ミニサラダしょうゆ	玉ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ えのき 小松菜 バナナ

腸を整えて免疫力アップ！ 食物繊維

食物繊維には、便のかさを増やして排便しやすくする効果があります。
 また、腸内環境を整えることで免疫力もアップします！

食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類などを毎日の食事に
 登場させて積極的に食べて、おなかの中から元気な身体を作りましょう♪



11月23日は
 「勤労感謝の日」
 ありがとうを伝えよう！！

食事のあいさつを見直そう!!

食事を食べるとき「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、食事の前には
 あいさつをしましょうね。

