



# 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	金	ごはん おでん 小松菜のおひたし りんご	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 板こんにやく じゃがいも ミニサラダ塩	大根 人参 小松菜 えのき りんご
2	土	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	米 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが しめじ ねぎ パナナ
5	火	バターロール ナポリタン 野菜スープ りんご	牛乳 ばかうけ	豚ロース 牛乳	バターロール スパゲティ 砂糖 ばかうけ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン トマトピューレ 小松菜 えのき りんご
6	水	ごはん 白身魚の蒲焼 コロコロサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 レモンケーキ	白身魚 ハム 卵 牛乳 枝豆 ヨーグルト	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マヨドレ ホットケーキミックス マーガリン	しょうが きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ オレンジ レモン果汁
7	木	ごはん ポークピーンズ 春雨サラダ かき	牛乳 ハーベストセサミ	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま ハーベストセサミ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ かき
8	金	ごはん 根菜ハンバーグ キャベツのごまネーズ和え かきたま汁 りんご	牛乳 いもきんとん	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 ちくわ 牛乳	米 片栗粉 ごま マヨドレ さつまいも 砂糖	ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ りんご
9	土	鶏とキノコのカレーライス じゃこともやしのサラダ パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ぼたぼた焼き	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ
11	月	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ 野菜スープ かき	牛乳 チーズ・ビスコ	鶏もも肉 ハム 牛乳 チーズ	米 砂糖 じゃがいも マヨドレ ビスコ	しょうが にんにく きゅうり 人参 玉ねぎ もやし ねぎ かき
12	火	誕生会 五目ごはん 白身魚の甘酢あんかけ キャベツのおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 油あげ カレイ 牛乳	米 上新粉 砂糖 片栗粉 ハッピーターン	人参 ごぼう しめじ 玉ねぎ ピーマン えのき キャベツ きゅうり 大根 ねぎ みかん
13	水	ごはん 八宝菜 中華スープ りんご	牛乳 おにぎり	豚ロース うずら卵 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも	チンゲン菜 白菜 玉ねぎ 筍 人参 ピーマン 干しいたけ ねぎ りんご
14	木	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え オレンジ	牛乳 バームクーヘン	鶏ひき肉 焼き豆腐 油あげ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 バームクーヘン	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ 小松菜 オレンジ
15	金	ごはん 炒り鶏 みそ汁 りんご	牛乳 れんこんチップス	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく さつまいも 油	ごぼう 干しいたけ さやいんげん 人参 玉ねぎ えのき ねぎ れんこん りんご



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◎



## レシピ紹介 じゃこともやしのサラダ

☆材料(4人分)☆

ちりめんじゃこ 12g  
もやし 80g  
きゅうり 60g  
人参 20g

A { 酢 14g(大さじ1弱)  
砂糖 10g(大さじ1弱)  
塩こしょう 少々

さっぱりとしていて食べやすいサラダです。  
完成したら少し冷蔵庫で冷やしておくといいです◎



☆作り方☆

- ①野菜を切る。  
人参:千切り、きゅうり:輪切り、もやし:食べやすい長さ
- ②人参、もやしは茹でるか電子レンジで火を通す。(もやしはしんなりする程度でOKです)  
きゅうりは塩もみしておく。
- ③ボールにAの調味料を混ぜ合わせて、ちりめんじゃこを入れてつけておく。
- ④③のボールに人参、水気を絞ったきゅうり、もやしを入れて混ぜ合わせて完成!!

◎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。

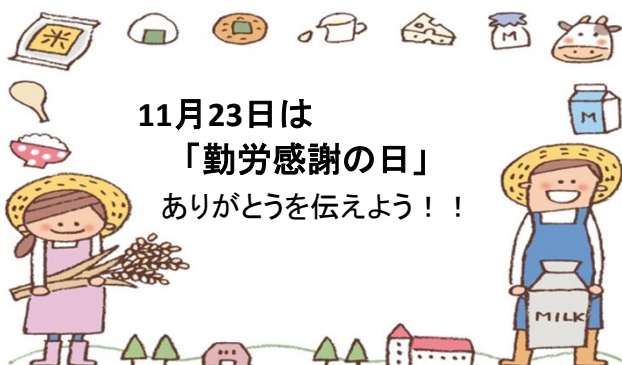
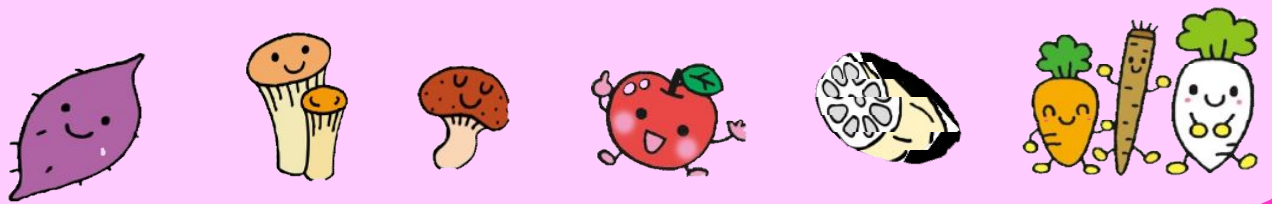
2019年 11月

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)	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	土	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 系こんにやく 砂糖 じゃがいも ぼたぼた焼き	白菜 玉ねぎ 人参 白ネギ しめじ ねぎ パナナ
18	月	ポークカレーライス コールスローサラダ みかん	牛乳 いもけんぴ	豚ロース ハム 牛乳	米 じゃがいも マヨドレ 砂糖 いもけんぴ	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 みかん
19	火	ごはん 鶏のから揚げ もやしナムル みそ汁 りんご	牛乳 クッキー	鶏もも肉 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 ごま ごま油	しょうが もやし 人参 ほうれん草 大根 しめじ 玉ねぎ ねぎ りんご
20	水	ごはん 白身魚のみそ煮 磯部ポテト ほうれん草と豆腐のすまし汁 パナナ	牛乳 シュガーサンド	白身魚 絹豆腐 青のり 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 食パン マーガリン	しょうが 人参 ほうれん草 ねぎ バナナ
21	木	ごはん タンドリーチキン ごぼうサラダ みそ汁 りんご	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 ハム 牛乳	米 マヨドレ ごま じゃがいも まがりせんべい	しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ りんご
22	金	ごはん 肉じゃが みそ汁 みかん	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 系こんにやく 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ ねぎ みかん
25	月	ごはん 具だくさんうどん ブロッコリーのおかか和え りんご	牛乳 ムーンライト	鶏もも肉 油あげ かまぼこ わかめ 牛乳	米 うどん ムーンライト	しいたけ えのき 人参 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー りんご
26	火	ごはん 豆腐の揚げ団子 たたききゅうり 卵スープ かき	牛乳 ヤクルト・アスパラ	しぼり豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 卵 牛乳	米 片栗粉 ごま ごま油 砂糖 ギンビスアスパラ	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり えのき 干しいたけ かき
27	水	ごはん 鮭の塩焼き 和風サラダ みそ汁 みかん	牛乳 ふのラスク	鮭 かに風味かまぼこ ひじき きなこ 牛乳	米 ごま 砂糖 ふ マーガリン グラニュー糖	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ みかん
28	木	ごはん 鶏のピカタ ほうれん草のごま和え みそ汁 りんご	牛乳 おにぎりせんべい	鶏もも肉 卵 牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 じゃがいも おにぎりせんべい	ほうれん草 人参 パセリ 玉ねぎ ねぎ りんご
29	金	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	牛乳 ピープ	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ピープ	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
30	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	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 パナナ

## 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。

