

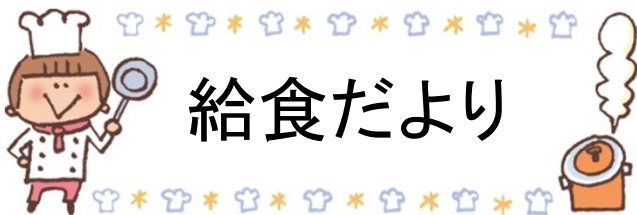


1~2才児以上 給食献立表



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)
2	月	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 みかん	牛乳 おかし	豚ロース わかめ 牛乳	じゃがいも 砂糖 油 おかし 米	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ごぼう 長ネギ みかん
4	水	ごはん さんまの磯部揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 パナナ	牛乳 マカロニきなこ	さんま 青のり きなこ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 マカロニ 砂糖 油	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ しめじ パナナ
5	木	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 オレンジ	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 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき オレンジ
6	金	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 おかし	鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	米 うどん 白ごま 砂糖 おかし	えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 りんご
7	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	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 おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー パナナ
9	月	ごはん レモンチキン 磯部ポテト みそ汁 オレンジ	牛乳 蒸しパン	鶏もも肉 青のり 卵 牛乳	米 マーガリン 小麦粉 じゃがいも ホットケーキミックス 油	人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ オレンジ
10	火	鶏ときのこのカレーライス じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 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
11	水	ごはん 焼肉 中華スープ パナナ	牛乳 おかし	牛ロース ベーコン 牛乳	米 春雨 油 ごま油 砂糖 おかし	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 もやし ねぎ パナナ
12	木	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	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 ごま おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ りんご
13	金	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 卵 牛乳	米 発芽玄米 ごま 片栗粉 おかし	れんこん ブロッコリー えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ みかん
14	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 油 おかし	えのき 玉ねぎ 人参 かぼちゃ パナナ
16	月	おにぎり 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ りんご	牛乳 おかし	豚ロース ひじき ツナ 牛乳	米 中華そば ごま油 ごま おかし	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり りんご



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ね。
 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(^_^)



★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)	カや体温になる (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)
17 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 みかん	牛乳 さつまいものケーキ	豚ひき肉 ひじき 牛乳 卵 ハム	米 パン粉 じゃがいも さつまいも ホットケーキミックス 砂糖 マーガリン	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり チンゲンサイ えのき みかん
18 水	ごはん 白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	カレー とろけるチーズ かまぼこ わかめ 牛乳	米 小麦粉 ごま油 砂糖 おかし	キャベツ きゅうり 人参 しめじ パナナ
19 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 れんこんチップス	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 さつまいも 油	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ 小松菜 レンコン オレンジ
20 金	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え りんご	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 りんご
21 土	ごはん おでん ゴマサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 ハム 牛乳	米 こんにやく じゃがいも 胡麻ドレッシング おかし	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン パナナ
24 火	ごはん さばの竜田揚げ 小松菜のおひたし みそ汁 みかん	牛乳 きなこだんご	さば 絹ごし豆腐 きなこ 牛乳	米 片栗粉 さつまいも 白玉粉 砂糖 油	小松菜 人参 えのき もやし ねぎ みかん
25 水	ごはん クリームシチュー 和風サラダ りんご	牛乳 おかし	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ ひじき 牛乳	米 じゃがいも ごま 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり りんご
26 木	ごはん 肉団子のトマトスープ 白菜サラダ パナナ	牛乳 レモンケーキ	鶏ひき肉 卵 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも マーガリン ホットケーキミックス ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト 白菜 バナナ
27 金	ごはん 豚の生姜焼き みそ汁 りんご	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 油 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 りんご
28 土	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 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 パナナ
30 月	ごはん 麻婆豆腐 切干サラダ バナナ	牛乳 チーズ・おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 カニ風味かまぼこ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 おかし	玉ねぎ 人参 いら えのき しいたけ 切干大根 きゅうり パナナ

あめぐみ クッキング

10月6日にあめぐみさんがおにぎらずを作りました♪

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。最初は「本当にごはんになるの？」と言っていた子どもたちも、炊飯器から
湯気が出てくると「ごはんのにおいがする～！」などとお米の変化に驚いていました。

ごはんが炊けるまでの間に中に入れる具材の準備を行い、ごはんが炊けた後、好きな具をいれて
おにぎらずを作りました。



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

