



# 3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 鮭のマヨみそ焼き れんこんのきんぴら かきたま汁 りんご	牛乳 とんがりコーン	鮭 卵 牛乳	米 マヨドレ ごま油 ごま とんがりコーン	玉ねぎ れんこん 人参 えのき ねぎ りんご
2 水	ごはん 筑前煮 白菜と油揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 さつまいものケーキ	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 卵	米 板こんにやく 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス マーガリン	れんこん ごぼう たけのこ 人参 さやいんげん 干しいたけ 玉ねぎ 白菜 ねぎ パナナ
4 金	塩おにぎり 焼きそば わかめスープ みかん	牛乳 いもけんぴ	豚ロース 魚粉 青のり 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 焼きそば用そば 油 ごま いもけんぴ	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ みかん
5 土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 カール	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも カール	えのき 玉ねぎ 人参 グリーンピース ねぎ パナナ
7 月	誕生会 五目ごはん チキンカツ 白菜のおかか和え 絹豆腐とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 サッポロポテト	鶏もも肉 油揚げ 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 サッポロポテト	人参 ごぼう しめじ 白菜 玉ねぎ ねぎ みかん
8 火	ポークカレーライス キャベツサラダ パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース かまぼこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ビーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり パナナ
9 水	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え 柿	牛乳 さつまスティック	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ かに風味かまぼこ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま さつまいも 油	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ 柿
10 木	ごはん 豚のしょうが焼き 小松菜とえのきのみそ汁 みかん	牛乳 バウムクーヘン	豚ロース 牛乳	米 砂糖 バウムクーヘン	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 小松菜 えのき みかん
11 金	ごはん ぶりの照り焼き もやしナムル かぼちゃのみそ汁 りんご	牛乳 まがりせんべい	ぶり 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま まがりせんべい	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ りんご
12 土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく ばかうけ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー パナナ
14 月	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ みかん	牛乳 じゃこおにぎり	牛ロース 生クリーム ハム ちりめんじゃこ 牛乳	バターロール マヨドレ 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 みかん
15 火	ごはん 八宝菜 春雨スープ りんご	牛乳 チーズ・ハッピーターン	豚ロース うずら卵 ベーコン 牛乳 チーズ	米 かたくり粉 春雨 ハッピーターン	チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン 干しいたけ ねぎ りんご



## 給食だより

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美味しい季節!!  
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

あお組さん5回目のクッキング、10月6日に「おにぎり」を作りました♪  
まずは、お米の観察をしました。「お米、丸くないんだね〜」や「柔らかくなくて硬い!!」  
「白いお米とちょっと透明なお米がある!」など色々な気づきがありました。  
観察が終わったら、次はお米をといで炊きました。  
途中、炊飯器からごはんの炊けるにおいがしてくると「あ!いいにおいがするよ!」など  
言いながらごはんが炊き上がるのを楽しみに待ちました(^\_^)  
炊きあがったご飯をお茶碗について、自分で好きな具を入れて握って、、、  
出来上がったおにぎりは給食の時間においしく食べました(^ω^)



◎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。

2022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 水	ごはん さばの竜田揚げ ポテトサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 柿	牛乳 マカロニきなこ	さば ハム 油揚げ 牛乳 きなこ	米 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨドレ マカロニ	しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ ねぎ 柿
17 木	ごはん 洋風肉じゃが 絹豆腐のみそ汁 パナナ	牛乳 ビスコ	豚ロース 絹豆腐 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ビスコ	玉ねぎ 人参 グリンピース ねぎ パナナ
18 金	ごはん 鶏の照り焼き 和風サラダ 大根としめじのみそ汁 りんご	牛乳 プリッツ	鶏もも肉 かに風味かまぼこ 干しひじき 牛乳	米 砂糖 ごま プリッツ	しょうが にんにく 人参 もやし きゅうり 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ りんご
19 土	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 さつまいも ぱりんこ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ パナナ
21 月	塩おにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き りんご	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスバラ	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳 ヤクルト	米 うどん マヨドレ オリーブオイル ギンビスアスバラ	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ りんご
22 火	ごはん カレイの西京焼き キャベツとじゃこのサラダ 卵スープ みかん	牛乳 スイートポテト	カレイ ちりめんじゃこ 卵 牛乳 調製豆乳	米 砂糖 ごま油 さつまいも 黒ゴマ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ みかん
24 木	ごはん れんこんボール ココロサラダ 白菜とえのきのみそ汁 柿	牛乳 フルーツポンチ	鶏ひき肉 ハム ヨーグルト 牛乳	米 かたくり粉 油 じゃがいも マヨドレ	れんこん しょうが きゅうり 枝豆 玉ねぎ 人参 白菜 えのき ねぎ 柿 みかん缶 黄桃缶 パナナ りんご
25 金	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 パナナ	牛乳 ばかうけ(ごま揚げ)	鶏もも肉 卵 大豆水煮 揚げ半 干しひじき 牛乳	米 砂糖 ばかうけ(ごま揚げ)	玉ねぎ 人参 ねぎ パナナ
26 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 ハッピーターン	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ハッピーターン	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
28 月	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ みかん	牛乳 ムーンライト	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 ごま油 かたくり粉 マヨドレ ごま ムーンライト	玉ねぎ 人参 なら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり みかん
29 火	バターロール ナポリタン チンゲンサイのスープ りんご	牛乳 カール	豚ロース ベーコン 牛乳	バターロール スパゲティ 砂糖 カール	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン えのき チンゲンサイ りんご
30 水	ごはん おでん ブロッコリーのしらす和え パナナ	牛乳 ぱりんこ	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 ちりめんじゃこ 牛乳	米 板こんにやく じゃがいも 砂糖 ぱりんこ	大根 人参 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♪

