



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	水	ごはん 炒り鶏 みそ汁 オレンジ	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 まがりせんべい	ごぼう 干しいたけ 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ オレンジ
2	木	ごはん サバの竜田揚げ ポテトサラダ みそ汁 りんご	牛乳 スコーン	さば ハム 牛乳 プレーンヨーグルト きなこ	米 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨレ ホットケーキミックス マーガリン	しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ りんご
4	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく ハッピーターン	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー パナナ
6	月	塩おにぎり 焼きそば わかめスープ みかん	牛乳 スイートポテト	豚ロース 魚粉 青のり 絹豆腐 わかめ 牛乳 調製豆乳	米 焼きそば用そば ごま さつまいも 砂糖	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ みかん
7	火	ごはん 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら 卵スープ パナナ	牛乳 チョコイス	鮭 卵 牛乳	米 ごま油 ごま チョコイス	れんこん 人参 玉ねぎ えのき ねぎ みかん パナナ
8	水	誕生会 五目ごはん チキンカツ たたききゅうり みそ汁 柿	牛乳 おにぎりせんべい	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま ごま油 さつまいも おにぎりせんべい	人参 ごぼう しめじ きゅうり 玉ねぎ ねぎ 柿
9	木	ポークカレーライス じゃこともやしのサラダ りんご	牛乳 いもけんぴ	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 いもけんぴ	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが もやし きゅうり りんご
10	金	ごはん 根菜ハンバーグ 白菜のおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 マカロニきなこ	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 油揚げ 牛乳 きなこ	米 かたくり粉 砂糖 マカロニ	ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 みかん
11	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 みそ汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 ぱりんこ	人参 干しいたけ いんげん 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ パナナ
13	月	ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 りんご	牛乳 チーズ・ハッピーターン	鶏もも肉 わかめ 牛乳 チーズ	米 砂糖 ごま じゃがいも ハッピーターン	しょうが にんにく ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ りんご
14	火	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え パナナ	牛乳 バウムクーヘン	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 バウムクーヘン	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ パナナ
15	水	バターロール クリームシチュー 和風サラダ 柿	牛乳 じゃこおにぎり	鶏もも肉 かに風味かまぼこ 干しひじき ちりめんじゃこ 牛乳	バターロール じゃがいも ごま 砂糖 米	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり 柿



給食だより

朝晩は肌寒い日が増えてきましたね。
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、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4回目のクッキング、10月12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)



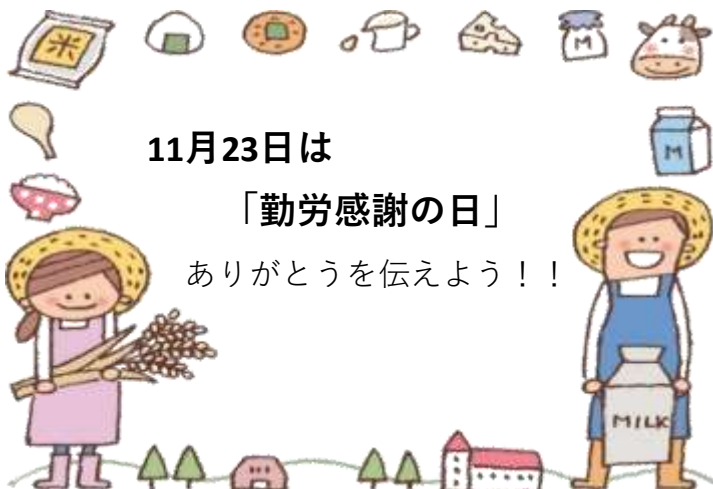
◎青文字は手作りおやつです。
◎おかしの種類を記載しています。
おかしは変更になる場合があります。

2023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	木	ごはん 洋風肉じゃが 絹豆腐のみそ汁 バナナ	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 バナナ
17	金	ごはん カレイの甘酢あんかけ 磯部ポテト みそ汁 みかん	牛乳 とんがりコーン	カレイ 青のり 牛乳	米 上新粉 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも とんがりコーン	玉ねぎ 人参 ピーマン えのき 小松菜 みかん
18	土	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも ばかうけ	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ バナナ
20	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 フルーツヨーグルト	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ プレーンヨーグルト	米 うどん マヨドレ オリーブオイル	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ 柿 みかん缶 黄桃缶 バナナ りんご
21	火	ごはん れんこんボール 小松菜のおひたし みそ汁 バナナ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ヤクルト	米 かたくり粉 油 ギンビスアスパラ	れんこん しょうが 小松菜 人参 えのき 大根 玉ねぎ ねぎ バナナ
22	水	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 みかん	牛乳 さつまスティック	鶏もも肉 卵 大豆水煮 干しひじき 揚げ半 牛乳	米 砂糖 さつまいも 油	玉ねぎ 人参 ねぎ みかん
24	金	ごはん 白身魚の西京焼き もやしナムル かきたま汁 りんご	牛乳 ぱりんこ	カレイ 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま かたくり粉 ぱりんこ	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ りんご
25	土	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも おにぎりせんべい	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのき ねぎ バナナ
27	月	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
28	火	ごはん 鶏のから揚げ キャベツのごまネズ和え みそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ	鶏もも肉 ちくわ 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 かたくり粉 小麦粉 油 ごま マヨドレ ばかうけ	しょうが キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ バナナ
29	水	ごはん 八宝菜 春雨スープ みかん	牛乳 さつまいものケーキ	豚ロース かまぼこ ベーコン 牛乳 卵	米 かたくり粉 春雨 さつまいも ホットケーキミックス マーガリン 砂糖	チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 干しいたけ ねぎ みかん
30	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草と豆腐のすまし汁 バナナ	牛乳 ベジたべる	鮭 絹豆腐 牛乳	米 砂糖 ベジたべる	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ コーン しょうが ほうれん草 ねぎ 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、食事の前後には
あいさつをしましょうね。

