



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	金	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 バナナ	牛乳 サッポロポテト	鶏もも肉 卵 大豆水煮 干しひじき さつま揚げ 牛乳	米 砂糖 サッポロポテト	玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ
2	土	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 さつまいも まがりせんべい	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ バナナ
5	火	塩おにぎり 焼きそば わかめスープ オレンジ	牛乳 スイートポテト	豚ロース 魚粉 青のり わかめ 絹豆腐 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 オレンジ
6	水	誕生会 五目ごはん チキンカツ たたききゅうり 白菜のみそ汁 りんご	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 油 砂糖 ごま ごま油 おにぎりせんべい	人参 ごぼう しめじ きゅうり 玉ねぎ 白菜 ねぎ りんご
7	木	ごはん 筑前煮 小松菜と豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳 チーズ	米 板こんにやく 砂糖 ハッピーターン	れんこん ごぼう たけのこ 人参 いんげん 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 バナナ
8	金	ごはん 白身魚の西京焼き もやしナムル かきたま汁 柿	牛乳 とんがりコーン	カレイ 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま かたくり粉 とんがりコーン	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ 柿
9	土	ごはん 豚のしょうが焼き 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ばかうけ	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 大根 ねぎ バナナ
11	月	ごはん 鶏の照り焼き キャベツとじゃこのサラダ さつまいものみそ汁 みかん	牛乳 バウムクーヘン	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 さつまいも バウムクーヘン	しょうが にんにく キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ みかん
12	火	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 りんご	牛乳 れんこんチップス	鮭 絹豆腐 牛乳	米 砂糖 さつまいも 油	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 れんこん りんご
13	水	ごはん 豆腐の揚げ団子 白菜のおかか和え 大根とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 チョイス	しぼり豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 わかめ 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 チョイス	玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 大根 みかん
14	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 マカロニきなこ	豚ロース ベーコン 牛乳 きなこ	米 砂糖 マカロニ	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
15	金	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ 柿	牛乳 ぱりんこ	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 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり 柿



給食だより

朝晩は肌寒い日が少しずつ増えてきましたね。
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。
これからの季節は、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
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16日に「おにぎり」を作りました♪
まずは、お米の観察! 「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つあお組さん(^_^)
炊き上がったご飯をお茶碗についで、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('w')



◎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。

2024年 11月

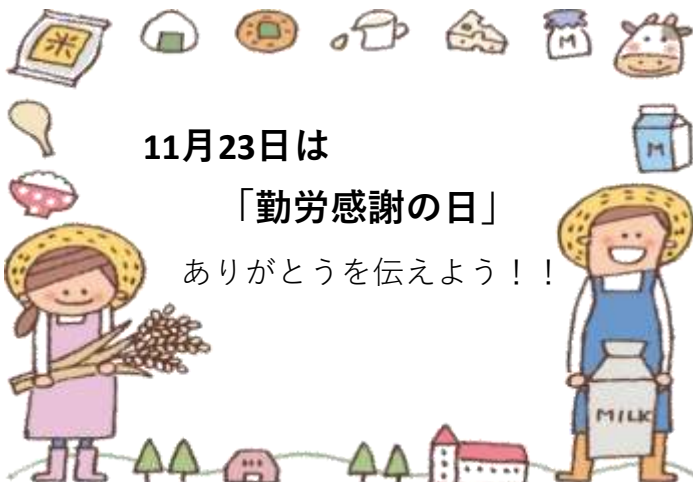
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
16	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 白菜とえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 ハッピーターン	人参 干しいたけ いんげん 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ バナナ
18	月	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え みかん	牛乳 カール	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ かに風味かまぼこ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま カール	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ みかん
19	火	バターロール クリームシチュー 和風サラダ りんご	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 りんご
20	水	ごはん カレイの甘酢あんかけ 磯部ポテト 白菜のみそ汁 みかん	牛乳 まがりせんべい	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 まがりせんべい	人参 玉ねぎ ピーマン えのき 白菜 ねぎ みかん
21	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
22	金	わかめおにぎり 肉うどん かぼちゃのオープン焼き りんご	牛乳 ムーンライト	わかめご飯の素 牛ロース 牛乳	米 うどん 砂糖 マヨドレ オリーブオイル	人参 玉ねぎ えのき ねぎ かぼちゃ りんご
25	月	ごはん 根菜ハンバーグ ポテトサラダ キャベツとえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 クッキー	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 ハム 牛乳	米 かたくり粉 じゃがいも 砂糖 マヨドレ 小麦粉	ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ きゅうり えのき ねぎ バナナ
26	火	ごはん 八宝菜 春雨スープ りんご	牛乳 プリッツ	豚ロース かまぼこ ベーコン 牛乳	米 かたくり粉 春雨 プリッツ	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 りんご
27	水	ごはん サバの竜田揚げ 小松菜のおひたし 絹豆腐とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 さつまいものケーキ	サバ 絹豆腐 わかめ 卵 牛乳	米 かたくり粉 油 さつまいも ホットケーキミックス マーガリン 砂糖	しょうが 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ みかん
28	木	ポークカレーライス コールスローサラダ バナナ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	豚ロース ハム 牛乳 ヤクルト	米 じゃがいも マヨドレ 砂糖 ギンビスアスパラ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 バナナ
29	金	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 ばかうけ	豚ロース ベーコン 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 えのき チンゲンサイ りんご
30	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく ぱりんこ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー 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、食事の前後にはあいさつをしましょうね。

