



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	土	ごはん 肉じゃが 白菜のみそ汁 パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 系こんにやく 砂糖 おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ねぎ パナナ
4	火	ごはん 白身魚のチーズ焼き 和風サラダ 小松菜とえのきのみそ汁 パナナ	牛乳 クッキー	カレー とろけるチーズ 干しひじき かに風味かまぼこ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ ごま 砂糖 油	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 小松菜 えのき パナナ
5	水	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 プリッツ	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 プリッツ	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり オレンジ
6	木	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 柿	牛乳 れんこんチップス	鶏もも肉 卵 干しひじき 大豆水煮 さつま揚げ 牛乳	米 砂糖 さつまいも 油	玉ねぎ 人参 ねぎ れんこん 柿
7	金	塩おにぎり 焼きそば わかめスープ りんご	牛乳 ムーンライト	豚ロース 魚粉 青のり わかめ 絹豆腐 牛乳	米 焼きそば用そば 油 ごま ムーンライト	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ りんご
8	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 砂糖 板こんにやく 砂糖 さつまいも まがりせんべい	人参 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ ねぎ パナナ
10	月	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ パナナ	牛乳 わかめおにぎり	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳 わかめご飯の素	バターロール マヨドレ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ きゅうり コーン レモン果汁 パナナ
11	火	誕生会 五目ごはん メンタイのフライ たたききゅうり キャベツと油揚げのみそ汁 みかん	牛乳 ハーベストセサミ	鶏もも肉 油揚げ メンタイ 牛乳	米 上新粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油 ハーベストセサミ	人参 ごぼう しめじ きゅうり 玉ねぎ キャベツ ねぎ みかん
12	水	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え 柿	牛乳 スイートポテト	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ かに風味かまぼこ 卵 牛乳 調製豆乳	米 小麦粉 砂糖 ごま さつまいも	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ 柿
13	木	ごはん 洋風肉じゃが 絹豆腐のみそ汁 パナナ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	豚ロース 絹豆腐 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 グリンピース ねぎ パナナ
14	金	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいものみそ汁 みかん	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも ぱりんこ	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ みかん
15	土	ごはん すき焼き風煮 大根とえのきのみそ汁 パナナ	牛乳 ばかうけ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 系こんにやく 砂糖 ばかうけ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのき 大根 ねぎ パナナ



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15日に「防災食おにぎり」を作りました♪
今回は、あおぐみさんの「災害の時ごはんどうなるの?」「火や電気が使えなくてごはん
作れるの?」という疑問から、保育所で備蓄している防災食のおにぎりを使って、実際に作って
食べました。

乾燥剤を探します



20回振って!!



いただきます(^_^)



水を入れて・・・



60分待ちます



◎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。

2025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)
17	月	ごはん おでん ブロッコリーのしらす和え バナナ	牛乳 とんがりコーン	牛ロース 厚揚げ さつま揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 板こんにやく じゃがいも 砂糖 とんがりコーン	大根 人参 ブロッコリー バナナ
18	火	ごはん 鶏の照り焼き <small>白菜のおかか和え 絹豆腐とわかめのみそ汁 みかん</small>	牛乳 さつまいものケーキ	鶏もも肉 絹豆腐 わかめ 牛乳 卵	米 砂糖 さつまいも マーガリン ホットケーキミックス	しょうが にんにく 白菜 人参 玉ねぎ ねぎ みかん
19	水	ごはん ししゃもの磯部揚げ もやしナムル かきたま汁 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	ししゃも 青のり 卵 牛乳	米 小麦粉 油 ごま油 ごま かたくり粉 おにぎりせんべい	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ バナナ
20	木	チキンカレーライス じゃこもやしのサラダ みかん	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳 プレーンヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり みかん みかん缶 黄桃缶 りんご バナナ
21	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 ジョア・ギンビスアスパラ	豚ロース ベーコン 牛乳 ジョア	バターロール สปาゲティ 砂糖 ギンビスアスパラ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン えのき チンゲンサイ りんご
22	土	ごはん 炒り鶏 小松菜と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 ハッピーターン	ごぼう 干しいたけ 人参 いんげん 玉ねぎ 小松菜 バナナ
25	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 和風スープ バナナ	牛乳 バウムクーヘン	鮭 ベーコン 牛乳	米 砂糖 バウムクーヘン	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ コーン しょうが えのき ねぎ バナナ
26	水	ごはん 鶏のから揚げ <small>ポテトサラダ 白菜とえのきのみそ汁 みかん</small>	牛乳 ふのラスク	鶏もも肉 ハム 牛乳 きなこ	米 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マヨレ ふ マーガリン グラニュー糖	しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ みかん
27	木	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 まがりせんべい	わかめご飯の素 牛ロース 牛乳	米 うどん 砂糖 マヨレ オリブオイル まがりせんべい	人参 玉ねぎ ねぎ えのき かぼちゃ りんご
28	金	ごはん 根菜ハンバーグ <small>キャベツとじゃこのサラダ さつまいものみそ汁 バナナ</small>	牛乳 チョイス	鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 ちりめんじゃこ 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 さつまいも チョイス	ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ バナナ
29	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。