1～2才児　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	塩おにぎり　野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ　オレンジ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース　干しひじき ツナ　牛乳	米　中華麺　ごま油　ごま マヨドレ　ぱりんこ	人参　玉ねぎ　キャベツ　もやし ねぎ　きゅうり　オレンジ
3	火	ごはん　鮭のマヨみそ焼き れんこんのきんぴら　卵スープ　バナナ	牛乳 ベジたべる	鮭　卵　牛乳	米　マヨドレ　ごま油　ごま ベジたべる	玉ねぎ　れんこん　人参　えのき ねぎ　バナナ
4	水	誕生会　さつまいもごはん　豆腐の揚げ団子 たたききゅうり　白菜と油揚げのみそ汁　りんご	牛乳 おにぎりせんべい	木綿豆腐　ちりめんじゃこ 豚ひき肉　油揚げ　牛乳	米　さつまいも　ごま　かたくり粉 油　砂糖　ごま油　おにぎりせんべい	玉ねぎ　人参　ねぎ　きゅうり 白菜　りんご
5	木	プルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え　オレンジ	牛乳 バウムクーヘン	豚ロース　ちくわ　牛乳	米　砂糖　ごま油　ごま マヨドレ　バウムクーヘン	りんご　玉ねぎ　人参　にんにく しめじ　長ねぎ　キャベツ　オレンジ
6	金	ごはん　筑前煮 絹豆腐のみそ汁　バナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉　絹豆腐　牛乳	米　板こんにゃく　砂糖 ぱりんこ	れんこん　ごぼう　たけのこ　人参 いんげん　干ししいたけ　玉ねぎ　ねぎ　バナナ
7	土	ごはん　豚汁 ブロッコリーのおかか和え　バナナ	牛乳 まがりせんべい	豚ロース　厚揚げ　牛乳	米　さつまいも　板こんにゃく まがりせんべい	大根　人参　ごぼう　長ねぎ ブロッコリー　バナナ
10	火	ごはん　豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ　オレンジ	牛乳 チョイス	豚ロース　ベーコン　牛乳	米　砂糖 チョイス	キャベツ　人参　ピーマン　にんにく 玉ねぎ　えのき　ねぎ　オレンジ
11	水	バターロール　ビーフシチュー コールスローサラダ　りんご	牛乳 鮭おにぎり	牛ロース　生クリーム　ハム 牛乳　鮭フレーク	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　りんご
12	木	ごはん　カレイのチーズ焼き もやしナムル　大根と油揚げのみそ汁　バナナ	牛乳 サッポロポテト	カレイ　とろけるチーズ 油揚げ　牛乳	米　小麦粉　マヨドレ　ごま油 ごま　サッポロポテト	もやし　人参　ほうれん草　玉ねぎ 大根　ねぎ　バナナ
13	金	ごはん　鶏のごま揚げ 小松菜のおひたし　さつまいものみそ汁　柿	牛乳 フルーツポンチ	鶏もも肉　牛乳	米　小麦粉　かたくり粉　ごま 油　さつまいも	しょうが　小松菜　人参　えのき　玉ねぎ ねぎ　柿　みかん缶　白桃缶　バナナ　りんご
14	土	ごはん　すき焼き風煮 じゃがいもとえのきのみそ汁　バナナ	牛乳 ばかうけ	牛ロース　焼き豆腐　牛乳	米　糸こんにゃく　砂糖　じゃがいも ばかうけ	白菜　玉ねぎ　人参　長ねぎ えのき　ねぎ　バナナ
16	月	ごはん　ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え　オレンジ	牛乳 ふのラスク	鶏ひき肉　焼き豆腐　油揚げ かに風味かまぼこ　卵　牛乳　きなこ	米　小麦粉　砂糖　ごま　ふ マーガリン　グラニュー糖	玉ねぎ　白菜　大根　人参　長ねぎ 小松菜　キャベツ　オレンジ

実りの秋、そして食欲の秋がやってきました。
りんごやさつまいもなど給食でも旬を感じられるように、秋ならではの食材をたくさん使います。
秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかり睡眠をとって元気な体を保ちましょう。

１０月３１日は、ハロウィン☆

ヨーロッパでは、収穫への感謝と悪魔ばらいをするお祭りとされています。
保育所では31日のおやつにかぼちゃのカップケーキがでます。
お楽しみに♪

ハロウィンといえばかぼちゃ！
ここでかぼちゃのプチ情報！

かぼちゃは夏に実を結ぶ野菜ですが、保存が効くため秋冬にもよく食べられます。
ビタミンA、C、Eが豊富で体の免疫力を高めてくれます。
寒くなるこれからの時季にぴったりな野菜です。

１０月１０日は、「１０」を目に見立ててつくられた日、目の愛護デーです。
目にいい栄養素としてビタミンAがあります☆ビタミンAには、目の粘膜にうるおいを与え、目の中にある光の強弱を感じる細胞を正常に保つ役割があります。
ビタミンAを豊富に含む食べ物を知って、意識的にバランスのよい食事をしましょう！
ビタミンAを多く含む食材には、緑黄色野菜・卵・レバー、果物ではブルーベリーがあります。

◎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。

2023年　10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	火	ごはん　メンタイのフライ 和風サラダ　キャベツとえのきのみそ汁　柿	牛乳 チーズ・ハッピーターン	メンタイ　かに風味かまぼこ 干しひじき　牛乳　チーズ	米　上新粉　パン粉　油 ごま　砂糖　ハッピーターン	人参　もやし　きゅうり　玉ねぎ キャベツ　えのき　ねぎ　柿
18	水	バターロール　ミートソーススパゲティ 白菜スープ　バナナ	牛乳 クッキー	牛ひき肉　豚ひき肉　牛乳	バターロール　スパゲティ 小麦粉　砂糖　油	ピーマン　玉ねぎ　人参　にんにく えのき　白菜　バナナ
19	木	ごはん　豚汁 ブロッコリーのしらす和え　りんご	牛乳 プリッツ	豚ロース　厚揚げ　ちりめんじゃこ 牛乳	米　さつまいも　板こんにゃく プリッツ	大根　人参　ごぼう　長ねぎ ブロッコリー　りんご
20	金	チキンカレーライス キャベツとじゃこのサラダ　オレンジ	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	鶏もも肉　ちりめんじゃこ 牛乳　豆乳生クリーム	米　じゃがいも　砂糖　ごま油 薄力粉	にんにく　しょうが　玉ねぎ　人参 キャベツ　きゅうり　かぼちゃ　オレンジ
21	土	ごはん　厚揚げのそぼろ煮 さつまいものみそ汁　バナナ	牛乳 ぱりんこ	厚揚げ　豚ひき肉　牛乳	米　砂糖　かたくり粉　さつまいも ぱりんこ	えのき　人参　玉ねぎ　グリンピース ねぎ　バナナ
23	月	わかめおにぎり　肉うどん ほうれん草のごま和え　柿	牛乳 まがりせんべい	牛ロース　わかめご飯の素 牛乳	米　うどん　砂糖　ごま まがりせんべい	人参　玉ねぎ　えのき　ねぎ ほうれん草　柿
24	火	ごはん　鶏の照り焼き 白菜のおかか和え　絹豆腐とわかめのみそ汁　りんご	牛乳 れんこんチップス	鶏もも肉　絹豆腐　わかめ 牛乳	米　砂糖　さつまいも　油	しょうが　にんにく　白菜　人参　玉ねぎ ねぎ　りんご　れんこん
25	水	ごはん　スコップコロッケ キャベツサラダ　コンソメスープ　オレンジ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	豚ひき肉　調製豆乳　かまぼこ 牛乳　ヤクルト	米　じゃがいも　パン粉 砂糖　ごま油	玉ねぎ　キャベツ　きゅうり　人参 しめじ　オレンジ
26	木	ごはん　カレイの磯部揚げ ポテトサラダ　かきたま汁　バナナ	牛乳 カール	カレイ　青のり　ハム　卵 牛乳	米　小麦粉　油　じゃがいも 砂糖　マヨドレ　かたくり粉　カール	人参　きゅうり　玉ねぎ　ねぎ バナナ
27	金	親子遠足				
28	土	ごはん　豚のしょうが焼き 小松菜と油揚げのみそ汁　バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース　油揚げ　牛乳	米　砂糖 おにぎりせんべい	玉ねぎ　人参　キャベツ　しょうが 小松菜　バナナ
30	月	ごはん　すき焼き風煮 大根とわかめのみそ汁　オレンジ	牛乳 ムーンライト	牛ロース　焼き豆腐　わかめ 牛乳	米　糸こんにゃく　砂糖 ムーンライト	白菜　玉ねぎ　人参　長ねぎ 大根　ねぎ　オレンジ
31	火	ポークカレーライス じゃこともやしのサラダ　バナナ	牛乳 かぼちゃのカップケーキ	豚ロース　ちりめんじゃこ 牛乳　豆乳	米　じゃがいも　砂糖　油 ホットケーキミックス　粉糖	玉ねぎ　人参　ピーマン　にんにく しょうが　もやし　きゅうり　かぼちゃ　バナナ

こどもの味覚を大切に

食材は、種類や調理法によって味が変わります。
秋の味覚のさつまいもや、里芋などは、味付けをしなくても、煮る・焼く・蒸すなどの調理法で充分おいしく食べることができます。
微妙な味の違いや食感、甘味や酸味等の味覚は、子どもの頃に育ちます。
味覚の発達には、普段の食事を薄味にするなど、食材本来の味を生かすことが効果的☆
種類が豊富にある食材は、いくつか用意して食べ比べてみてみるのもよいですね♪
感じたことを言葉にすることで、味覚だけではなく表現力も身につきますよ。

きのこの季節になりました

秋といえば、きのこ。きのこ類は食物繊維とビタミンDが多く含まれています。
便通をよくしてくれる食物繊維と、カルシウムの吸収をよくして骨や歯の発育を助けるビタミンD。
卵やベーコンと一緒に炒めると、食べやすく、栄養もたっぷりです。
キノコの中でも日干しにしたシイタケは、生のものよりもビタミンDをたくさん含んでいて、お勧めです。
シイタケが苦手なお子さんでも、みじん切りにしてハンバーグなどに入れると、食べやすくなりますよ☆