



1~2才児 給食献立表

横路保育所

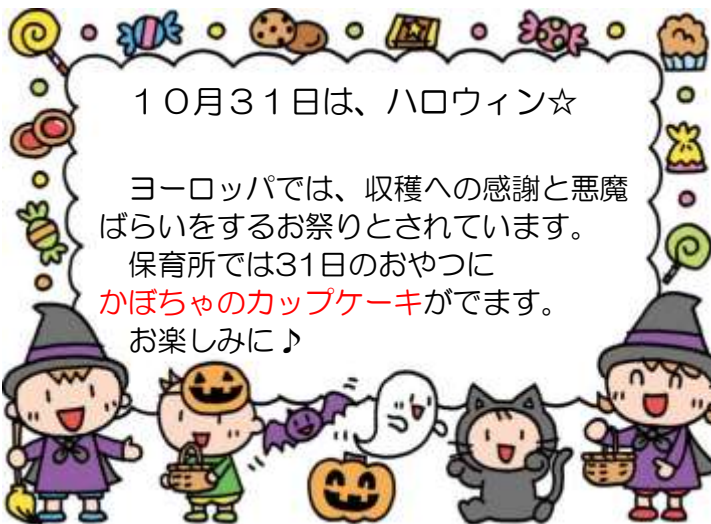
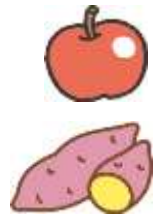


日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1	火	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 りんご	牛乳 バウムクーヘン	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 さつまいも バウムクーヘン	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ りんご
2	水	ごはん 鮭の塩焼き 白菜のおかか和え 絹豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	牛乳 さつまスティック	鮭 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 砂糖 さつまいも 油	白菜 人参 玉ねぎ ねぎ オレンジ
3	木	ごはん ポークビーンズ キャベツサラダ パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 大豆水煮 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 グリンピース キャベツ きゅうり パナナ
4	金	塩おにぎり 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ りんご	牛乳 サッポロポテト	豚ロース ツナ 干しひじき 牛乳	米 中華そば ごま油 ごま マヨドレ サッポロポテト	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり りんご
5	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 白菜のみそ汁 パナナ	牛乳 まがりせんべい	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 まがりせんべい	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース 白菜 ねぎ パナナ
7	月	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え オレンジ	牛乳 ふのラスク	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳 きなこ	米 さつまいも 板こんにやく ふ マーガリン グラニュー糖	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー オレンジ
8	火	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 大根とえのきのみそ汁 りんご	牛乳 ぱりんこ	木綿豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 牛乳	米 さつまいも ごま かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり えのき 大根 りんご
9	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き 和風サラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 かき	牛乳 スコーン	カレイ とろけるチーズ 干しひじき 油揚げ 油揚げ プレーンヨーグルト きなこ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ ごま 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 小松菜 かき
10	木	プルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え パナナ	牛乳 チョコイス	豚ロース ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 マヨドレ チョイス	玉ねぎ にんにく 人参 しめじ 長ねぎ キャベツ りんご パナナ
11	金	バターロール ミートソーススパゲティ 白菜のスープ りんご	牛乳 さつまいものパウンドケーキ	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 さつまいも 黒ゴマ 油	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく えのき 白菜 りんご
12	土	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいものみそ汁 パナナ	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 パナナ
15	火	ごはん カレイの磯部揚げ ポテトサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 まがりせんべい	カレイ 青のり ハム 絹豆腐 牛乳	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨドレ	人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 りんご
16	水	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え かき	牛乳 フルーツポンチ	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	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ 柿 みかん缶 黄桃缶 パナナ りんご



給食だより

爽りの秋、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。



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。
 ◎こんにやくは0歳児・1歳児は抜いています。
 ◎0歳児はりんごの日はバナナに変更です。

2024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	木	ポークカレーライス キャベツとじゃこのサラダ バナナ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり バナナ	
18	金	ごはん ハンバーグ もやしナムル 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 とんがりコーン	豚ひき肉 豆乳 油揚げ 牛乳	米 パン粉 ごま油 ごま とんがりコーン	人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 大根 ねぎ オレンジ	
19	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 キャベツとえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 おにぎりせんべい	人参 干しいたけ いんげん 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ バナナ	
21	月	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 じゃこおにぎり	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳 ちりめんじゃこ	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 りんご	
22	火	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 ビスコ	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも ビスコ	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ バナナ	
23	水	ごはん 鶏のから揚げ フロッコーのおかか和え 絹豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	牛乳 ムーンライト	鶏もも肉 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 かたくり粉 小麦粉 油 ムーンライト	しょうが キャベツ 人参 きゅうり ねぎ オレンジ	
24	木	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 かき	牛乳 カール	鮭 卵 牛乳	米 マヨドレ ごま油 ごま かたくり粉 カール	玉ねぎ れんこん 人参 ねぎ かき	
25	金	親子遠足					
26	土	ごはん 肉じゃが 小松菜とえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 えのき バナナ	
28	月	塩おにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き オレンジ	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	米 うどん マヨドレ オリーブオイル ハッピーターン	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ オレンジ	
29	火	キーマカレーライス じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ヤクルト	米 砂糖 ギンビスアスパラ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 もやし きゅうり バナナ	
30	水	ごはん 鶏の照り焼き 磯部ポテト 白菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 ばかうけ	鶏もも肉 青のり 油揚げ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ばかうけ	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ オレンジ	
31	木	ごはん カレイの竜田揚げ 小松菜のおひたし 大根とわかめのみそ汁 りんご	牛乳 かぼちゃのカップケーキ	カレイ わかめ 牛乳 豆乳	米 かたくり粉 油 砂糖 ホットケーキミックス 粉糖	しょうが 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ 大根 ねぎ かぼちゃ りんご	

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☆

