



3才児以上 給食献立表



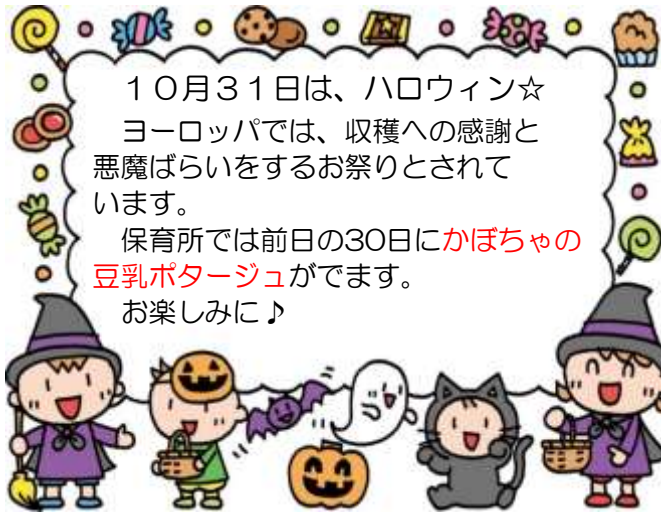
横路保育所

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	木	ごはん 鮭の塩焼き キャベツサラダ かぼちゃのみそ汁 パナナ	牛乳 お月見団子	鮭 かまぼこ 絹豆腐 きなこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 白玉粉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ かぼちゃ ねぎ パナナ
2	金	ごはん ちゃんこなべ ブロッコリーのしらす和え 梨	牛乳 バームクーヘン	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 小麦粉 バームクーヘン	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ ブロッコリー 梨
3	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 もやしのみそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ぼたぼた焼き	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ パナナ
5	月	ごはん ミートローフ ポテトサラダ 大根のみそ汁 オレンジ	ミルク ふのラスク	豚ひき肉 ひじき 牛乳 卵 ハム きなこ 脱脂粉乳	米 パン粉 砂糖 マヨドレ じゃがいも ふ マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり えのき 大根 ねぎ オレンジ
6	火	ゆかりおにぎり 焼きそば わかめスープ りんご	ミルク 雪の宿	豚ロース 青のり わかめ 絹豆腐 脱脂粉乳	米 焼きそば用そば ごま 雪の宿	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ りんご
7	水	ごはん 白身魚の西京焼き 小松菜のおひたし かきたま汁 パナナ	ミルク クッキー	カレイ 卵 脱脂粉乳	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ パナナ
8	木	誕生会 さつまいもごはん レンコンボール キャベツのおかか和え えのきみそ汁 りんご	牛乳 ぱりんこ	鶏ひき肉 牛乳	米 さつまいも 黒ゴマ 片栗粉 ぱりんこ	れんこん しょうが キャベツ きゅうり 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ りんご
9	金	ごはん 八宝菜 春雨スープ 柿	ミルク スティックスイートポテト	豚ロース うずら卵 ベーコン 豆乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 春雨 さつまいも 砂糖 メーブルシロップ 黒ゴマ	青梗菜 白菜 玉ねぎ 筍 人参 ピーマン 干しシイタケ ねぎ 柿
10	土	野菜カレーライス じゃこともやしのサラダ パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが もやし きゅうり パナナ
12	月	ごはん 鶏の照り焼き れんこんのきんぴら 卵スープ 梨	ミルク チーズ・ビスコ	鶏もも肉 卵 脱脂粉乳 チーズ	米 砂糖 ごま油 ごま ビスコ	しょうが にんにく れんこん 人参 玉ねぎ えのき ねぎ 梨
13	火	バターロール クリームシチュー 和風サラダ オレンジ	ミルク ばかうけ	鶏もも肉 かに風味かまぼこ ひじき 脱脂粉乳	バターロール じゃがいも ごま 砂糖 ばかうけ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり もやし オレンジ
14	水	ごはん さんまの竜田揚げ もやしナムル さつまいものみそ汁 りんご	ミルク ハーベストセサミ	さんま 脱脂粉乳	米 片栗粉 油 ごま油 ごま さつまいも ハーベストセサミ	しょうが もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ りんご
15	木	ごはん 炒り鶏 豆腐のみそ汁 パナナ	ミルク まがりせんべい	鶏もも肉 絹豆腐 脱脂粉乳	米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 まがりせんべい	ごぼう 干しシイタケ 人参 玉ねぎ さやいんげん えのき ねぎ パナナ



給食だより

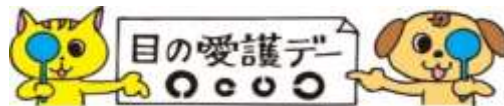
実りの秋、そして食欲の秋がやってきました。
りんごやサンマなど給食でも旬を感じられるように、
秋ならではの食材をたくさん使っていこうと思います。
秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、
しっかり睡眠をとって元気な体を保ちましょう。



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してさ
れています。
保育所では前日の30日に**かぼちゃの
豆乳ポターシュ**がです。
お楽しみに♪



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。
これから寒くなる時季に
ぴったりの野菜です。



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。
 ◎今月のあおぐみクッキングは21日(水)に「カップケーキ」を作ります。

2020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)
16	金	ごはん 豚のしょうが焼き きゅうりスティック かぼちゃのみそ汁 オレンジ	ミルク フルーツポンチ	豚ロース 脱脂粉乳	米 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが きゅうり かぼちゃ ねぎ オレンジ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 バナナ
17	土	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも ぼたぼた焼き	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー バナナ
19	月	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ りんご	ミルク マカロニきなこ	豚ロース ベーコン きなこ 脱脂粉乳	米 砂糖 マカロニ	キャベツ 人参 ビーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ りんご
20	火	ゆかりおにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き 柿	ミルク いもけんぴ	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 脱脂粉乳	米 うどん マヨドレ オリーブオイル いもけんぴ	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ 柿
21	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き キャベツとじゃこのサラダ 油揚げのみそ汁 梨	ミルク カップケーキ	カレイ とろけるチーズ 油揚げ ちりめんじゃこ 豆乳 脱脂粉乳	米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ 梨
22	木	ごはん 洋風肉じゃが わかめのみそ汁 オレンジ	ミルク マリー	豚ロース わかめ 脱脂粉乳	米 じゃがいも 砂糖 マリー	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき ねぎ オレンジ
23	金	おにぎり キャベツハンバーグ トマト 磯部ポテト ブロッコリーのしらす和え りんご	お茶 お菓子詰め合わせ	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 青のり ちりめんじゃこ	米 片栗粉 じゃがいも お菓子詰め合わせ	玉ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー りんご
24	土	ごはん 野菜たっぷり焼き肉風 じゃがいものみそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	米 ごま油 じゃがいも ぼたぼた焼き	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ バナナ
26	月	ごはん おでん ブロッコリーのごま酢和え りんご	ミルク チョイス	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 脱脂粉乳	米 じゃがいも 板こんにやく ごま 砂糖 チョイス	大根 人参 ブロッコリー りんご
27	火	バターロール ミートソーススパゲティ 野菜スープ オレンジ	ミルク さつまスティック	牛ひき肉 豚ひき肉 脱脂粉乳	バターロール スパゲッティ 小麦粉 砂糖 さつまいも 油	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく キャベツ しめじ ねぎ オレンジ
28	水	ごはん サバのみそ煮 青菜と炒り卵のごま和え 豆腐のすまし汁 柿	ミルク おにぎりせんべい	サバ 卵 かに風味かまぼこ 絹豆腐 脱脂粉乳	米 砂糖 ごま おにぎりせんべい	しょうが 小松菜 キャベツ 人参 ほうれん草 ねぎ 柿
29	木	鶏とキノコのカレーライス コールスローサラダ バナナ	ミルク ヤクルト・アスパラ	鶏もも肉 ハム 脱脂粉乳 ヤクルト	米 じゃがいも マヨドレ 砂糖 ギンビスアスパラ	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 バナナ
30	金	ごはん 鶏のから揚げ ひじきとツナのサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ 梨	ミルク ハッピーターン	鶏もも肉 ひじき ツナ 豆乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 マヨドレ ごま ハッピーターン	しょうが 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ 梨
31	土	ごはん すき焼き風煮 しめじのみそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 砂糖 糸こんにやく じゃがいも ぼたぼた焼き	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ しめじ ねぎ バナナ

ミルク（脱脂粉乳）について、、、

10月からミルクが始まります。あか組さんにとっては初めてのミルク。

牛乳と違ってあたたかいし、「なんかおいしくない」という子もいると思います。

今回は、ミルクのいいところを紹介したいと思います☺

「ミルクには、**タンパク質、カルシウム、ビタミンB2**が多く含まれています。」

- ①タンパク質には「筋肉や血液となり、身体を丈夫にする」「貧血を防ぐ」などの働きがあります。
ミルクに含まれるタンパク質は**身体に必要な“必須アミノ酸”**というものを**含む優れた乳タンパク質**です。
- ②カルシウムは「骨や歯を丈夫にする」などの働きがありますが、ミルクのカルシウムは小魚や野菜などほかのカルシウムを含む食材に比べて**身体への吸収率が格段に優れている**のが特徴です。
- ③**“成長ビタミン”**と言われるのが**ビタミンB2**です。ビタミンB2には「体内の新陳代謝を良くし、発育を促進する」など大切な働きがあります。

ミルクは、脂肪の取りすぎを抑え、不足しがちな栄養素をしっかりとるために適した食品なのです！

10月1日(木)はお月見です

日本では、旧暦の8月15日の夜を「十五夜」といい、月見だんごやすすき、里芋などを供えて、お月見を楽しむ風習があります。

このころの月を「**中秋の名月**」と呼んで、昔から日本人は「**1番きれいな月**」として眺めてきているんですよ。

☆保育所では1日のおやつにお月見団子が出ます。お楽しみに(〜♪



