



# 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 カレイの甘酢あんかけ 磯部ポテト 絹豆腐とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 レモンケーキ	カレイ 絹豆腐 青のり わかめ 牛乳 卵	米 上新粉 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ホットケーキミックス マーガリン	人参 玉ねぎ ピーマン えのき ねぎ みかん レモン果汁
2 金	キーマカレーライス コールスローサラダ りんご	牛乳 おにぎりせんべい	豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 マヨドレ おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 りんご
<b>発表会</b>					
5 月	塩おにぎり 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ パナナ	牛乳 ビスコ	豚ロース ひじき ツナ 牛乳	米 中華めん ごま油 ごま マヨドレ ビスコ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり パナナ
6 火	ごはん スコップコロッケ ブロッコリーのごま酢和え コンソメスープ みかん	牛乳 ベジたべる	豚ひき肉 調製豆乳 牛乳	米 じゃがいも パン粉 ごま 砂糖 ベジたべる	玉ねぎ ブロッコリー 人参 しめじ パセリ みかん
7 水	ごはん 豆腐の揚げ団子 白菜のおかか和え さつまいものみそ汁 りんご	牛乳 まがりせんべい	しぼり豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 さつまいも まがりせんべい	玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 りんご
8 木	ごはん カレイのチーズ焼き キャベツとじゃこのサラダ 卵スープ みかん	牛乳 クッキー	カレイ とろけるチーズ ちりめんじゃこ 卵 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 油	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ みかん
9 金	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え りんご	牛乳 バウムクーヘン	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 バウムクーヘン	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ りんご
10 土	ごはん 豚のしょうが焼き 小松菜とえのきのみそ汁 パナナ	牛乳 ばかうけ(青のり)	豚ロース 牛乳	米 砂糖 ばかうけ(青のり)	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 小松菜 えのき パナナ
12 月	バターロール クリームシチュー 和風サラダ パナナ	牛乳 おにぎり	鶏もも肉 かに風味かまぼこ 干しひじき 牛乳 わかめご飯の素	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 パナナ
13 火	誕生会 チキンライス カレイのカレー揚げ もやしナムル 白菜と油揚げのみそ汁 みかん	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 カレイ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 小麦粉 油 ごま油 ごま ぱりんこ	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ほうれん草 白菜 ねぎ みかん
14 水	ブルゴギ丼 キャベツのごまネーズ和え りんご	牛乳 ふかしさつまいも	豚ロース ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ さつまいも	玉ねぎ にんにく 人参 しめじ 長ねぎ キャベツ りんご



## 給食だより

寒くなってきましたね。今年も残すところあと一カ月です！  
この時期は、空気も乾燥してくるので、風邪をひかないように  
気をつけましょう☆  
冬といえば、白菜やほうれん草、大根といった根野菜や  
緑黄色野菜がおいしい季節です。ビタミンなどの栄養素も  
たっぷり含まれています。風邪予防のためにもしっかりと  
冬野菜を食べましょう♪

### さつまいものおはなし

この前、子どもたちがお芋ほりをしてから、給食やおやつでさつまいもが使われていると、  
「今日のはみんなが掘ったやつ？」と、とっても気になっている様子。  
「おいもさん、今はお休みしてるんだよ～」と言うと「なんで？」と返事が返ってきました。  
子どもたちの疑問に答えて、さつまいもを寝かす理由と保存方法などをお知らせします！

#### ○掘りたてのさつまいもを寝かす理由

**でんぷんが糖に分解されておらず、甘味が少ないから！！**

→1～2週間置くことで、でんぷんが糖に分解されて甘味が出てきます。

#### ○保存方法

掘ったさつまいもは、泥つきのまま新聞紙にくるみ、段ボールに入れて涼しいところに。  
スーパーなどで購入したさつまいもも同じように新聞紙にくるんで保存するといいですよ。

#### ○保存の時にやってはいけないこと

##### ①冷蔵庫に入れる。

→さつまいもはもともと暖かい場所でできるもので適温は10～15℃と  
言われています。  
さつまいもにとって寒すぎる冷蔵庫に入れると腐ってしまいます。

##### ②ビニール袋に入れる。

→さつまいもは呼吸をしているので窒息してしまいます。

保育所でとれたさつまいもは  
7日(水)のさつまいものみそ汁  
14日(水)のふかしさつまいも  
16日(金)の豚汁  
21日(水)の大学いも  
で使用します(^\_^)



◎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。  
 ◎今月のあお組クッキングは23日(金)に「クリームサンド」を作ります。

2022年 12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)
15	木	ごはん 鶏の照り焼き コロコロサラダ 大根としめじのみそ汁 パナナ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	鶏もも肉 ハム ヨーグルト 枝豆 牛乳 チーズ	米 砂糖 じゃがいも マヨドレ ハッピーターン	しょうが にんにく きゅうり 大根 玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ パナナ
16	金	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え みかん	牛乳 チョイス	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく チョイス	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー みかん
17	土	ごはん すき焼き風煮 じゃがいもとえのきのみそ汁 パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 じゃがいも おにぎりせんべい	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのき ねぎ パナナ
19	月	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ みかん	牛乳 ばかうけ(ごま揚げ)	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ばかうけ(ごま揚げ)	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ みかん
20	火	わかめおにぎり 肉うどん ほうれん草のごま和え りんご	牛乳 カール	牛ロース 牛乳 わかめご飯の素	米 うどん 砂糖 ごま カール	人参 玉ねぎ えのき ねぎ ほうれん草 りんご
21	水	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 パナナ	牛乳 大学いも	鮭 卵 牛乳	米 マヨドレ ごま油 ごま かたくり粉 さつまいも 油 砂糖	玉ねぎ れんこん 人参 ねぎ パナナ
22	木	ごはん ポークビーンズ キャベツサラダ みかん	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	豚ロース 大豆水煮 かまぼこ 牛乳 ヤクルト	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ギンビスアスパラ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり みかん
23	金	ピラフ フライドチキン ポテトサラダ 野菜スープ りんご	牛乳 クリスマスカップケーキ	ちりめんじゃこ 鶏もも肉 ハム 牛乳 豆乳	米 小麦粉 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨドレ ホットケーキミックス 粉糖	玉ねぎ 人参 ピーマン レモン果汁 きゅうり えのき 白菜 りんご
24	土	ごはん 肉じゃが 小松菜とえのきのみそ汁 パナナ	牛乳 ベジたべる	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 ベジたべる	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 えのき パナナ
26	月	バターロール ミートソースパゲッティ チンゲンサイのスープ みかん	牛乳 ブリッツ	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン 牛乳	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 ブリッツ	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく えのき チンゲンサイ みかん
27	火	ごはん おでん ブロッコリーのしらす和え りんご	牛乳 サッポロポテト	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 ちりめんじゃこ 牛乳	米 板こんにやく じゃがいも 砂糖 サッポロポテト	大根 人参 ブロッコリー りんご
28	水	鶏とキノコのカレーライス じゃこともやしのサラダ パナナ	牛乳 ムーンライト	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ムーンライト	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ

## 冬をげんきに過ごすために★

朝は、しっかり食べよう



早起きをして朝ごはんを  
きちんと食べると、その日を  
元気にスタートできるよ！

昼は、元気いっぱい動こう



外で体を動かせば、体がぼかぼか  
温まって気分がすっきり！  
おなかもすいて、ごはんをしっかり  
おいしく食べられるよ☆

夜ふかしせずねよう



体をしっかり休めないと、疲れが  
たまって体の抵抗力が落ちてくるよ。  
ぐっすり寝て、すっきり疲れをとろう！

### 今月22日は、「冬至」です

冬至は、一年中で昼が一番短い日です。

冬至に「ゆず湯」に入って体を温め、「かぼちゃ」を食べて健康を願う風習があります。

かぼちゃは、「冬至にかぼちゃを食べると風邪にかかりにくくなる」と言い伝えに  
あるように、ビタミン類やカロテンが豊富に含まれており、風邪などのウイルスに  
勝つための抵抗力をつけてくれます。

