



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	金	チキンカレーライス キャベツとじゃこのサラダ りんご	牛乳 おにぎりせんべい	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 おにぎりせんべい	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご	
2	土	発表会					
4	月	ごはん ぶりの照り焼き れんこんのきんぴら 卵スープ りんご	牛乳 チーズ・ハッピーターン	ぶり 卵 牛乳 チーズ	米 砂糖 ごま油 ごま ハッピーターン	れんこん 人参 玉ねぎ えのき ねぎ りんご	
5	火	ごはん ハンバーグ もやしナムル 大根とえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 いもけんぴ	豚ひき肉 豆乳 牛乳	米 パン粉 ごま油 ごま いもけんぴ	人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 えのき 大根 ねぎ バナナ	
6	水	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ みかん	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 キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 みかん	
7	木	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 みかん	牛乳 レモンケーキ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳 卵	米 糸こんにゃく 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス マーガリン	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ みかん レモン果汁	
8	金	ごはん 筑前煮 絹豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 ビスコ	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 板こんにゃく 砂糖 ビスコ	れんこん ごぼう たけのこ 人参 いんげん 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ りんご	
9	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにゃく ばかうけ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー バナナ	
11	月	塩おにぎり 肉うどん ほうれん草のごま和え みかん	牛乳 大学いも	牛ロース 牛乳	米 うどん 砂糖 ごま さつまいも 油 黒ごま	人参 玉ねぎ えのき ねぎ ほうれん草 みかん	
12	火	<small>誕生会</small> チキンライス メンタイのフライ たたききゅうり 白菜とえのきのみそ汁 りんご	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 メンタイ 牛乳	米 砂糖 上新粉 パン粉 油 ごま ごま油 まがりせんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 白菜 えのき ねぎ りんご	
13	水	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え バナナ	牛乳 シュガーサンド	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ カニカマ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま 食パン マーガリン	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ バナナ	
14	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	



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
21日(木)のれんこんチップス
22日(金)の豚汁
で使用します(^)♪

1月にも使います!!



◎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13日(水)に「フルーツロール」を作ります。

2023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	金	キーマカレーライス じゃこもやしのサラダ りんご	牛乳 バームクーヘン	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 バームクーヘン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 もやし きゅうり りんご
16	土	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 おにぎりせんべい	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ バナナ
18	月	ごはん 豆腐の揚げ団子 和風サラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 みかん	牛乳 ふのラスク	木綿豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 カニカマ 干しひじき 油揚げ 牛乳 きなこ	米 かたくり粉 油 ごま 砂糖 ふ マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし きゅうり 小松菜 みかん
19	火	プルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え バナナ	牛乳 ビスコ	豚ロース ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ ビスコ	りんご 玉ねぎ にんにく 人参 しめじ 長ねぎ キャベツ バナナ
20	水	バターロール ミートソーススパゲティ チンゲンサイのスープ みかん	牛乳 サッポロポテト	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 サッポロポテト	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
21	木	ごはん 鮭のマヨみそ焼き 小松菜のおひたし かきたま汁 りんご	牛乳 れんこんチップス	鮭 卵 牛乳	米 マヨドレ かたくり粉 さつまいも 油	玉ねぎ 小松菜 人参 えのき ねぎ りんご れんこん
22	金	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え バナナ	牛乳 チョイス	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく チョイス	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー バナナ
23	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 大根のみそ汁 バナナ	牛乳 ハッピーターン	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 ハッピーターン	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース 大根 ねぎ バナナ
25	月	カレーピラフ 鶏のから揚げ ポテトサラダ 小松菜とえのきのスープ りんご	牛乳 クリスマスカップケーキ	鶏もも肉 ハム 牛乳 豆乳	米 かたくり粉 小麦粉 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 グリンピース しょうが きゅうり えのき 小松菜 りんご
26	火	ごはん 白身魚のチーズ焼き 白菜のおかか和え じゃがいもわかめのみそ汁 みかん	牛乳 ぱりんこ	カレー とろけるチーズ わかめ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 じゃがいも ぱりんこ	白菜 人参 玉ねぎ ねぎ みかん
27	水	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 とんがりコーン	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 とんがりコーン	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり りんご
28	木	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ばかうけ	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ

冬をげんきに過ごすために★

朝は、しっかり食べよう

昼は、元気いっぱい動こう

夜ふかしせずねよう



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！



外で体を動かせば、体がぽかぽ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☆



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。

