



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)
2	月	ごはん 鶏の照り焼き もやしナムル 大根と油揚げのみそ汁 みかん	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 プレーンヨーグルト	米 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 ねぎ みかん みかん缶 黄桃缶 パナナ りんご
3	火	ごはん れんこんボール 白菜のおかか和え 絹豆腐とわかめのみそ汁 パナナ	牛乳 サッポロポテト	鶏ひき肉 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 サッポロポテト	れんこん しょうが 白菜 人参 玉ねぎ ねぎ パナナ
4	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ 白菜のみそ汁 りんご	牛乳 大学いも	カレー とろけるチーズ かまぼこ 牛乳	米 砂糖 小麦粉 マヨドレ ごま油 さつまいも 油 ごま	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ りんご
5	木	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 バウムクーヘン	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 バウムクーヘン	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
6	金	チキンカレーライス じゃこともやしのサラダ パナナ	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 おにぎりせんべい	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ
7	土	 発表会 				
9	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 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 りんご
10	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 チーズ・ハッピーターン	豚ひき肉 調製豆乳 牛乳 チーズ	米 じゃがいも パン粉 ごま 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ ブロッコリー 人参 しめじ みかん
11	水	ごはん ハンバーグ 小松菜のおひたし さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 シュガーサンド	豚ひき肉 無調整豆乳 牛乳	米 パン粉 さつまいも 食パン マーガリン 砂糖	人参 玉ねぎ 小松菜 えのき ねぎ パナナ
12	木	誕生会 チキンライス メンタイのフライ たたききゅうり 白菜と油揚げのみそ汁 みかん	牛乳 とんがりコーン	鶏もも肉 メンタイ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 上新粉 パン粉 油 ごま油 ごま とんがりコーン	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 白菜 ねぎ みかん
13	金	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 ぱりんこ	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 ぱりんこ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり パナナ
14	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 大根とえのきのみそ汁 パナナ	牛乳 ばかうけ	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにゃく 砂糖 ばかうけ	人参 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ パナナ



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！！

→2～3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の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
11日(水)のさつまいものみそ汁
20日(金)の豚汁
で使します(^^)♪



◎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。
◎今月のあおぐみクッキングは11日(水)に「フルーツロール」を作ります。

2024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)
16	月	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え みかん	牛乳 プリッツ	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 プリッツ	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ みかん
17	火	ごはん 白身魚のゆかり揚げ 和風サラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 パナナ	牛乳 レモンケーキ	カレイ かに風味かまぼこ 干しひじき 絹豆腐 卵 牛乳	米 小麦粉 油 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 レモン果汁 パナナ
18	水	塩おにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き りんご	牛乳 チョイス	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 チョイス	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ りんご
19	木	キーマカレーライス キャベツとじゃこのサラダ パナナ	牛乳 カール	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 カール	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり パナナ
20	金	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え みかん	牛乳 まがりせんべい	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 まがりせんべい	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー みかん
21	土	ごはん 豚のしょうが焼き 白菜とえのきのみそ汁 パナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 牛乳	米 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 白菜 えのき ねぎ パナナ
23	月	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 りんご	牛乳 ベジたべる	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 ベジたべる	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく えのき チンゲンサイ りんご
24	火	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 ヤクルト・ギンビスアスパラ	鮭 卵 牛乳 ヤクルト	米 マヨドレ ごま油 ごま かたくり粉 ギンビスアスパラ	玉ねぎ れんこん 人参 ねぎ バナナ
25	水	カレーピラフ 鶏のから揚げ ポテトサラダ 白菜のスープ みかん	牛乳 クリスマスカップケーキ	鶏もも肉 ハム 牛乳 無調整豆乳	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 えのき きゅうり 白菜 みかん
26	木	プルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え パナナ	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	玉ねぎ りんご にんにく 人参 しめじ 長ねぎ キャベツ パナナ
27	金	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 みかん	牛乳 ばかうけ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 さつまいも ばかうけ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ みかん
28	土	ごはん 肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 油揚げ 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 大根 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

夜ふかしせずにねよう



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、すっきり疲れをとる

今月21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。

