



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	月	ごはん 炒り鶏 絹豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 おにぎりせんべい	ごぼう 干しいたけ 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ バナナ	
2	火	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 スコーン	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳 プレーンヨーグルト きなこ	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	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	
3	水	ごはん ぶりの照り焼き 小松菜のおひたし さつまいものみそ汁 みかん	牛乳 ビスコ	ぶり 牛乳	米 砂糖 さつまいも ビスコ	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ みかん	
4	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 れんこんチップス	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 さつまいも 油	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ れんこん バナナ	
5	金	チキンカレーライス じゃこもやしサラダ みかん	牛乳 ばかうけ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ばかうけ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり みかん	
6	土	発表会					
8	月	ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーのおかか和え 白菜と油揚げのみそ汁 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	しょうが にんにく ブロッコリー 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ みかん みかん缶 黄桃缶 バナナ りんご	
9	火	ごはん スコップコロッケ キャベツサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 サッポロポテト	豚ひき肉 調製豆乳 かまぼこ 牛乳	米 じゃがいも パン粉 砂糖 ごま油 サッポロポテト	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 しめじ りんご	
10	水	ごはん サバの竜田揚げ たたききゅうり 小松菜と豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 マカロニきなこ	サバ 絹豆腐 牛乳 きなこ	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま マカロニ	しょうが きゅうり 玉ねぎ 人参 小松菜 バナナ	
11	木	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 キャベツとわかめのみそ汁 みかん	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 厚揚げ わかめ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 ぱりんこ	人参 干しいたけ いんげん 玉ねぎ キャベツ ねぎ みかん	
12	金	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 ムーンライト	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ かにかま 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま ムーンライト	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ バナナ	
13	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 まがりせんべい	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも まがりせんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ バナナ	



給食だより

寒なってきましたね。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、お芋ほりをした子どもたち。

「このさつまいもすぐ食べられるの？」と、とっても気になってる様子。

「おいもさん、少しお休みするんだよ～」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
19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16日(火)に「カップケーキ」を作ります。

2025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	月	ごはん 白身魚の西京焼き もやしナムル 卵スープ みかん	牛乳 パウムクーヘン	カレイ 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま パウムクーヘン	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ えのき ねぎ みかん
16	火	プルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え バナナ	牛乳 カップケーキ	豚ロース ちくわ 牛乳 調製豆乳	米 砂糖 ごま油 ごま マヨレ ホットケーキミックス 油 粉糖	玉ねぎ にんにく 人参 しめじ りんご 長ねぎ キャベツ バナナ
17	水	誕生会 チキンライス 豆腐ナゲット 白菜のおかか和え さつまいものみそ汁 みかん	牛乳 チーズ・ハッピーターン	鶏もも肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 牛乳 チーズ	米 砂糖 マヨレ 小麦粉 油 さつまいも ハッピーターン	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ねぎ みかん
18	木	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 ベジたべる	豚ロース 干しひじき ツナ 牛乳	米 中華そば ごま油 ごま マヨレ ベジたべる	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり りんご
19	金	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え バナナ	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 バナナ
20	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも おにぎりせんべい	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース 小松菜 ねぎ バナナ
22	月	バターロール クリームシチュー 和風サラダ みかん	牛乳 じゃこおにぎり	鶏もも肉 干しひじき かに風味かまぼこ 牛乳 ちりめんじゃこ	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 みかん
23	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 りんご	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 りんご
24	水	カレーピラフ 鶏のから揚げ ポテトサラダ ジュリエンスープ みかん	牛乳 カール	鶏もも肉 ハム ベーコン 牛乳	米 かたくり粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨレ カール	玉ねぎ 人参 グリンピース しょうが きゅうり キャベツ みかん
25	木	塩おにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き バナナ	牛乳 コロコロドーナツ	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳 絹豆腐 プレーンヨーグルト	米 うどん マヨレ オリーブオイル ホットケーキミックス 油 粉糖	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ バナナ
26	金	ごはん 八宝菜 春雨スープ りんご	牛乳 ハーベストセサミ	豚ロース かまぼこ ベーコン 牛乳	米 かたくり粉 春雨 ハーベストセサミ	チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン 干しいたけ ねぎ りんご
27	土	ごはん 肉じゃが 小松菜と油揚げのみそ汁 バナナ	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 小松菜 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、体がぼかぼか
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。

