



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 筑前煮 みそ汁 りんご	ミルク ぱりんこ	鶏もも肉 絹豆腐 脱脂粉乳	米 板こんにやく 砂糖 ぱりんこ	れんこん ごぼう 筍 人参 いんげん 干しシイタケ 玉ねぎ えのき ねぎ りんご
4	水	誕生会 五目ごはん 豆腐の揚げ団子 キャベツのおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 油揚げ 木綿豆腐 豚ひき肉 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 片栗粉 油 まがりせんべい	人参 ごぼう しめじ 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 大根 みかん
5	木	ポークカレーライス じゃこともやしのサラダ 梨	ミルク バームクーヘン	豚ロース ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	米 じゃがいも 砂糖 バームクーヘン	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 梨
6	金	ごはん 白身魚の西京焼き れんこんのきんぴら かきたま汁 柿	ミルク さつまいものケーキ	カレイ 卵 脱脂粉乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまいも ごま ホットケーキミックス マーガリン	れんこん 人参 玉ねぎ ねぎ 柿
7	土	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	米 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが しめじ ねぎ パナナ
9	月	おにぎり 肉うどん ほうれん草のごま和え みかん	ミルク ハーベストセサミ	牛ロース 脱脂粉乳	米 うどん 砂糖 ごま ハーベストセサミ	人参 えのき 玉ねぎ ほうれん草 みかん
10	火	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	ミルク 雪の宿	牛ロース ハム 生クリーム 脱脂粉乳	バターロール マヨドレ 砂糖 雪の宿	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
11	水	ごはん ぶりの照り焼き 青菜と炒り卵のごま和え みそ汁 柿	ミルク レンコンチップス	ぶり かに風味かまぼこ 卵 油揚げ 脱脂粉乳	米 砂糖 ごま さつまいも 油	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ れんこん 柿
12	木	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え パナナ	ミルク チーズ・ビスコ	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 脱脂粉乳 チーズ	米 さつまいも 板こんにやく ビスコ	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー パナナ
13	金	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ 梨	ミルク スコーン	豚ロース 大豆水煮 ハム ヨーグルト きなこ 脱脂粉乳	米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり 梨
14	土	ごはん 厚揚げのみそ炒め 中華スープ パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ピーマン 干しシイタケ ねぎ パナナ
16	月	ごはん 根菜ハンバーグ 和風サラダ みそ汁 りんご	ミルク マリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かに風味かまぼこ ひじき 脱脂粉乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 マリー	ごぼう レンコン 人参 玉ねぎ もやし きゅうり しめじ ねぎ りんご



肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。
これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節!!
給食でもいろいろと取り入れていこうと思います。
寒い日には、身体を温める働きのある根菜類を食べ、
睡眠をしっかりととり、寒さに負けない身体でこれから迎える
寒い冬を乗り切りましょう(^^)

レシピ紹介 じゃこともやしのサラダ

さっぱりとしていて食べやすいサラダです。
完成したら少し冷蔵庫で冷やしておくといいです♪

☆材料(4人分)☆

ちりめんじゃこ 12g
もやし 80g
きゅうり 60g
人参 20g

A { 酢 14g(大さじ1弱)
砂糖 10g(大さじ1弱)
塩こしょう 少々



☆作り方☆

- ①野菜を切る。
人参:千切り、きゅうり:輪切り、もやし:食べやすい長さ
- ②人参、もやしは茹でるか電子レンジで火を通す。(もやしはしんなりする程度でOKです)
きゅうりは塩もみしておく。
- ③ボールにAの調味料を混ぜ合わせて、ちりめんじゃこを入れてつけておく。
- ④③のボールに人参、水気を絞ったきゅうり、もやしを入れて混ぜ合わせて完成!!

◎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12日(木)に「おにぎり」を作ります。

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)
17	火	おにぎり 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ みかん	ミルク 大学いも	豚ロース ひじき ツナ 脱脂粉乳	米 中華そば ごま油 ごま マヨドレ さつまいも 油 砂糖 黒ゴマ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり みかん
18	水	ごはん 鮭のマヨみそ焼き もやしナムル 卵スープ 柿	ミルク おにぎりせんべい	鮭 卵 脱脂粉乳	米 マヨドレ ごま油 ごま おにぎりせんべい	玉ねぎ もやし 人参 ほうれん草 えのき ねぎ 柿
19	木	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	ミルク いもけんぴ	豚ロース ベーコン 脱脂粉乳	米 砂糖 いもけんぴ	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
20	金	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ みそ汁 みかん	ミルク レモンケーキ	鶏もも肉 ハム 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 片栗粉 ホットケーキミックス マーガリン	しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ ねぎ みかん レモン果汁
21	土	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく じゃがいも ぼたぼた焼き	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ しめじ ねぎ パナナ
24	火	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ 梨	ミルク おにぎり	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 脱脂粉乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨドレ ごま	玉ねぎ 人参 なら えのき 干しシイタケ ごぼう きゅうり なし
25	水	ごはん 白身魚の磯部揚げ キャベツサラダ みそ汁 みかん	ミルク ハッピーターン	カレイ かまぼこ 青のり 脱脂粉乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 さつまいも ハッピーターン	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ みかん
26	木	ごはん 鶏の照り焼き 小松菜のおひたし みそ汁 柿	ミルク いもきんとん	鶏もも肉 油揚げ 脱脂粉乳	米 砂糖 さつまいも	しょうが にんにく 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ 大根 ねぎ 柿 りんご レモン果汁
27	金	バターロール ナポリタン 野菜スープ りんご	ミルク ヤクルト・アスパラ	豚ロース 脱脂粉乳 ヤクルト	バターロール スパゲティ 砂糖 ギンビスアスパラ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン トマトピューレ えのき 小松菜 りんご
28	土	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	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 パナナ
30	月	キーマカレーライス キャベツとじゃこのサラダ みかん	ミルク ムーンライト	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	米 砂糖 ごま油 ムーンライト	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト キャベツ きゅうり みかん

あおぐみ クッキング

あお組さん4回目のクッキング、10月21日に「カップケーキ」を作りました♪
 ホットケーキミックスに豆乳を入れると、サラサラの粉がもっちりドロツとした生地になりました。この変化を「わあ!ねばねば~!」「ドロドロになった!」と楽しみました(*^▽^)

生地ができたなら、型に入れてかぼちゃをトッピング!給食室で焼いてもらうと、
 すごく膨らんで「膨らんでる~!」「すごいね~」と興奮気味のあお組さんでした(^_^)
 完成したカップケーキはおやつの時間においしく食べました(*^▽^)



食事のあいさつを見直そう!!

食事を食べるとき「いただきます」食べ終わったときには「ごちそうさま」というあいさつをします。

「いただきます」と「ごちそうさま」には、動物や植物の命をいただくことへの感謝の気持ちや、食材や料理を作ってくれた人への感謝の気持ちが込められています。

こうした意味をきちんと理解し、食事の前後にはあいさつをしましょうね。

