



1~2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 ぶりの照り焼き ポテトサラダ みそ汁 みかん	牛乳 おかし	ぶり ハム わかめ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも おかし	人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ みかん
2 金	鶏ときのこのカレーライス じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 おかし	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ
3 土	発表会				
5 月	ごはん 焼肉 中華スープ バナナ	牛乳 マカロニきなこ	牛ロース ベーコン きなこ 牛乳	米 ごま油 砂糖 春雨 マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ バナナ
6 火	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 おかし	牛ロース 牛乳	米 うどん 砂糖 パン粉 オリーブオイル おかし	人参 えのき 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ りんご
7 水	ごはん ミートボール 切干サラダ 野菜スープ みかん	牛乳 さつまいものケーキ	牛ひき肉 豚ひき肉 卵 牛乳 カニ風味かまぼこ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 きゅうり 切干大根 もやし 白菜 みかん
8 木	ごはん 白身魚のチーズ焼き キャベツのおかか和え みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	カレイ とろけるチーズ 牛乳	米 小麦粉 おかし	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ バナナ
9 金	ごはん レモンチキン 和風サラダ みそ汁 りんご	牛乳 シュガーサンド	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ 干しひじき 牛乳	米 小麦粉 砂糖 マーガリン ごま 食パン	人参 もやし きゅうり たまねぎ 大根 ねぎ りんご
10 土	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 系こんにやく 砂糖 じゃがいも おかし	白菜 人参 たまねぎ 白ねぎ えのき 小松菜 バナナ
12 月	ごはん 豚肉とキャベツみそ炒め 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 たまねぎ えのき ねぎ レンコン バナナ
13 火	誕生会 わかめごはん キャベツハンバーグ 磯辺ポテト 野菜スープ みかん	牛乳 おかし	豚ひき肉 鶏ひき肉 干しひじき 青のり 牛乳	米 ごま 片栗粉 じゃがいも おかし	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 みかん
14 水	ごはん ビーフシチュー じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 生クリーム ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ もやし きゅうり バナナ



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♪

今回はリクエストのあった”ひじきとツナのサラダ”の
レシピを紹介します(°O°)

レシピ紹介♪ ひじきとツナのサラダ



✿材料✿ (4人分)

- ひじき(乾燥) 8g
- しょうゆ 4g
- ごま油 2g
- 人参 40g
- きゅうり 70g
- ツナ 40g
- ★ごま 2g
- ★マヨネーズ 20g

✿作り方✿

1. ひじきは水で戻しておく。
2. 戻したひじきを鍋にいれ、●の調味料を入れて
炒め煮のようにする。(火が通ってひじきに味がついたらOK！)
3. 人参は千切りにして茹でて火を通しておく。
きゅうりは輪切りにして塩もみをしておく。
4. ★の調味料を合わせておく。
5. ひじき、人参、しぼったきゅうりと4で合わせた調味料を
混ぜ合わせて完成！

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 鮭の塩焼き キャベツサラダ みそ汁 りんご	牛乳 おかし	鮭 かまぼこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 おかし	キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ しめじ ねぎ りんご
16 金	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え みかん	牛乳 チーズ・おかし	豚ロース 厚揚げ チーズ 牛乳	米 さつまいも ごま 砂糖 おかし	大根 にんじん 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー みかん
17 土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 おかし	えのき 人参 たまねぎ もやし ねぎ グリンピース パナナ
19 月	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 パナナ	牛乳 ヤクルト・おかし	豚ロース わかめ ヤクルト 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ごぼう 長ネギ パナナ
20 火	ごはん おでん 小松菜のおひたし りんご	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	米 じゃがいも こんにゃく おかし	大根 人参 小松菜 えのき りんご
21 水	ごはん 白身魚のゆかり揚げ ごまサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	カレイ ハム 牛乳	米 小麦粉 胡麻ドレッシング おかし	きゅうり たまねぎ 人参 コーン もやし ねぎ パナナ
22 木	ごはん ローストチキン キャベツのごま酢和え 野菜スープ みかん	牛乳 パンpinkケーキ	鶏もも肉 卵 牛乳	米 ごま 砂糖 マーガリン ホットケーキミックス	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり もやし 白菜 かぼちゃ みかん
24 土	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ パナナ
26 月	ごはん 麻婆豆腐 中華風コーンスープ りんご	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 おかし	玉ねぎ 人参 いら えのき きくらげ 干しいたけ クリームコーン ねぎ りんご
27 火	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ パナナ
28 水	ごはん 肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ みかん	牛乳 おかし	鶏ひき肉 ツナ 干しひじき 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも ごま油 ごま おかし	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり みかん

あおぐみ ワッキング

11月9日にあおぐみさんが「スイートポテト」を作りました。

今回は、卵も生クリームも使わない、もちもちのスイートポテトに挑戦しました！

つぶしたさつまいもに砂糖やごま、片栗粉を入れてしっかりこねて作りました☆

初めてのスイートポテトに「おもちゃみたい！」「もちもちしておいしい♪」など言いながら
おいしく食べました(〇〇)



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。

