



# 1~2才児 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	水	ごはん 炒り鶏 みそ汁 オレンジ	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 まがりせんべい	ごぼう 干しいたけ 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ オレンジ
2	木	ごはん カレイの竜田揚げ ポテトサラダ みそ汁 りんご	牛乳 スコーン	カレイ ハム 牛乳 プレーンヨーグルト きなこ	米 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 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 えのき ねぎ りんご
4	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく ハッピーターン	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー バナナ
6	月	塩おにぎり 焼きそば わかめスープ みかん	牛乳 スイートポテト	豚ロース 魚粉 青のり 絹豆腐 わかめ 牛乳 調製豆乳	米 焼きそば用そば ごま さつまいも 砂糖	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ みかん
7	火	ごはん 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら 卵スープ バナナ	牛乳 チョイス	鮭 卵 牛乳	米 ごま油 ごま チョイス	れんこん 人参 玉ねぎ えのき ねぎ みかん バナナ
8	水	誕生会 五目ごはん チキンカツ たたききゅうり みそ汁 柿	牛乳 おにぎりせんべい	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま ごま油 さつまいも おにぎりせんべい	人参 ごぼう しめじ きゅうり 玉ねぎ ねぎ 柿
9	木	ポークカレーライス じゃこともやしのサラダ りんご	牛乳 ぱりんこ	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが もやし きゅうり りんご
10	金	ごはん 根菜ハンバーグ 白菜のおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 マカロニきなこ	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 油揚げ 牛乳 きなこ	米 かたくり粉 砂糖 マカロニ	ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 みかん
11	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 みそ汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 厚揚げ 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 えのき 大根 ねぎ バナナ
13	月	ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 りんご	牛乳 チーズ・ハッピーターン	鶏もも肉 わかめ 牛乳 チーズ	米 砂糖 ごま じゃがいも ハッピーターン	しょうが にんにく ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ りんご
14	火	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 バウムクーヘン	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 バウムクーヘン	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ バナナ
15	水	バターロール クリームシチュー 和風サラダ 柿	牛乳 じゃこおにぎり	鶏もも肉 かに風味かまぼこ 干しひじき ちりめんじゃこ 牛乳	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 柿



## 給食だより

朝晩は肌寒い日が増えてきましたね。  
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	A {	酢	14g(大さじ1弱)
もやし	80g		砂糖	10g(大さじ1弱)
きゅうり	60g		塩こしょう	少々
人参	20g			

☆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。(保育所ではきゅうりも火を通してあります)

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。

2023年 11月

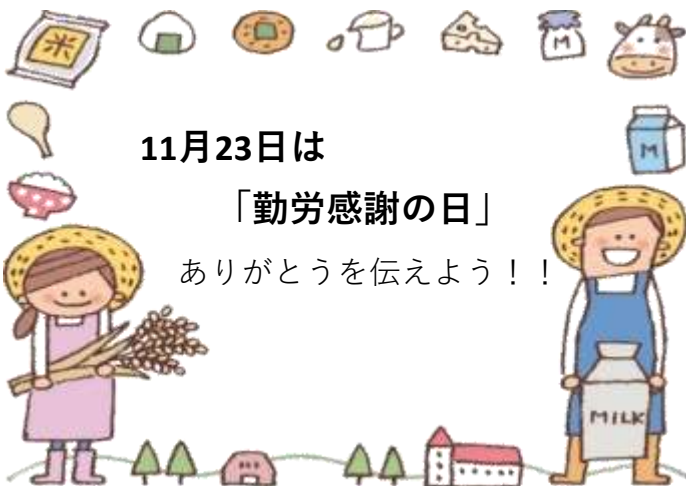
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
16	木	ごはん 洋風肉じゃが 絹豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 ビスコ	豚ロース 絹豆腐 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ビスコ	玉ねぎ 人参 グリンピース ねぎ バナナ
17	金	ごはん カレイの甘酢あんかけ 磯部ポテト みそ汁 みかん	牛乳 とんがりコーン	カレイ 青のり 牛乳	米 上新粉 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも とんがりコーン	玉ねぎ 人参 ピーマン えのき 小松菜 みかん
18	土	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも ばかうけ	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ バナナ
20	月	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 フルーツヨーグルト	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ プレーンヨーグルト	米 うどん マヨドレ オリーブオイル	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ 柿 みかん 黄桃 バナナ りんご
21	火	ごはん れんこんボール 小松菜のおひたし みそ汁 バナナ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ヤクルト	米 かたくり粉 油 ギンビスアスパラ	れんこん しょうが 小松菜 人参 えのき 大根 玉ねぎ ねぎ バナナ
22	水	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 みかん	牛乳 さつまスティック	鶏もも肉 卵 大豆水煮 干しひじき 揚げ半 牛乳	米 砂糖 さつまいも 油	玉ねぎ 人参 ねぎ みかん
24	金	ごはん 白身魚の西京焼き もやしナムル かきたま汁 りんご	牛乳 ぱりんこ	カレイ 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま かたくり粉 ぱりんこ	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ りんご
25	土	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも おにぎりせんべい	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのき ねぎ バナナ
27	月	バターロール ナポリタン チンゲンサイのスープ りんご	牛乳 カール	豚ロース ベーコン 牛乳	バターロール スパゲティ 砂糖 カール	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン えのき チンゲンサイ りんご
28	火	ごはん 鶏のから揚げ キャベツのごまネーズ和え みそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ	鶏もも肉 ちくわ 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 かたくり粉 小麦粉 油 ごま マヨドレ ばかうけ	しょうが キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ バナナ
29	水	ごはん 八宝菜 春雨スープ みかん	牛乳 さつまいものケーキ	豚ロース かまぼこ ベーコン 牛乳 卵	米 かたくり粉 春雨 さつまいも ホットケーキミックス マーガリン 砂糖	チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 干ししいたけ ねぎ みかん
30	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草と豆腐のすまし汁 バナナ	牛乳 ベジたべる	鮭 絹豆腐 牛乳	米 砂糖 ベジたべる	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ コーン しょうが ほうれん草 ねぎ バナナ

## 腸を整えて免疫力アップ！ 食物繊維

食物繊維には、便のかさを増やして排便しやすくする効果があります。

また、腸内環境を整えることで免疫力もアップします！

食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類などを毎日の食事に登場させて積極的に食べて、おなかの中から元気な身体を作りましょう♪



11月23日は

「勤労感謝の日」

ありがとうを伝えよう！！

## 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。

