



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	金	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 バナナ	牛乳 サッポロポテト	鶏もも肉 卵 大豆水煮 干しひじき さつま揚げ 牛乳	米 砂糖 サッポロポテト	玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ
2	土	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 さつまいも まがりせんべい	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ バナナ
5	火	塩おにぎり 焼きそば わかめスープ オレンジ	牛乳 スイートポテト	豚ロース 魚粉 青のり わかめ 絹豆腐 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 オレンジ
6	水	誕生会 五目ごはん チキンカツ たたききゅうり 白菜のみそ汁 りんご	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 油 砂糖 ごま ごま油 おにぎりせんべい	人参 ごぼう しめじ きゅうり 玉ねぎ 白菜 ねぎ りんご
7	木	ごはん 筑前煮 小松菜と豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳 チーズ	米 板こんにゃく 砂糖 ハッピーターン	れんこん ごぼう たけのこ 人参 いんげん 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 バナナ
8	金	ごはん 白身魚の西京焼き もやしナムル かきたま汁 柿	牛乳 とんがりコーン	カレー 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま かたくり粉 とんがりコーン	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ 柿
9	土	ごはん 豚のしょうが焼き 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ばかうけ	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 大根 ねぎ バナナ
11	月	ごはん 鶏の照り焼き キャベツとじゃこのサラダ さつまいものみそ汁 みかん	牛乳 バウムクーヘン	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 さつまいも バウムクーヘン	しょうが にんにく キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ みかん
12	火	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 りんご	牛乳 れんこんチップス	鮭 絹豆腐 牛乳	米 砂糖 さつまいも 油	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 れんこん りんご
13	水	ごはん 豆腐の揚げ団子 白菜のおかか和え 大根とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 チョイス	しぼり豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 わかめ 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 チョイス	玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 大根 みかん
14	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 マカロニきなこ	豚ロース ベーコン 牛乳 きなこ	米 砂糖 マカロニ	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
15	金	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ 柿	牛乳 ぱりんこ	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 ごま油 かたくり粉 マヨドレ ごま ぱりんこ	玉ねぎ 人参 なら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり 柿



給食だより

朝晩は肌寒い日が少しずつ増えてきましたね。
これからは温かいものや冬野菜の美味しい季節!!
給食でもいろいろと取り入れていこうと思います。
これからの季節は、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
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。
 ◎こんにやくは0歳児・1歳児は抜いています。
 ◎0歳児はりんごの日はバナナに変更です。

2024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	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 白菜とえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 ハッピーターン	人参 干しいたけ いんげん 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ バナナ
18	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 カール	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 カール	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ みかん
19	火	バターロール クリームシチュー 和風サラダ りんご	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 りんご
20	水	ごはん カレイの甘酢あんかけ 磯部ポテト 白菜のみそ汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	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 まがりせんべい	人参 玉ねぎ ピーマン えのき 白菜 ねぎ みかん
21	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
22	金	わかめおにぎり 肉うどん かぼちゃのオープン焼き りんご	牛乳 ムーンライト	わかめご飯の素 牛ロース 牛乳	米 うどん 砂糖 マヨドレ オリーブオイル	人参 玉ねぎ えのき ねぎ かぼちゃ りんご
25	月	ごはん 根菜ハンバーグ ポテトサラダ キャベツとえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 クッキー	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 ハム 牛乳	米 かたくり粉 じゃがいも 砂糖 マヨドレ 小麦粉	ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ きゅうり えのき ねぎ バナナ
26	火	ごはん 八宝菜 春雨スープ りんご	牛乳 プリッツ	豚ロース かまぼこ ベーコン 牛乳	米 かたくり粉 春雨 プリッツ	チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 干しいたけ ねぎ りんご
27	水	ごはん カレイの竜田揚げ 小松菜のおひたし 絹豆腐とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 さつまいものケーキ	カレイ 絹豆腐 わかめ 卵 牛乳	米 かたくり粉 油 さつまいも ホットケーキミックス マーガリン 砂糖	しょうが 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ みかん
28	木	ポークカレーライス コールスローサラダ バナナ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	豚ロース ハム 牛乳 ヤクルト	米 じゃがいも マヨドレ 砂糖 ギンビスアスパラ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 バナナ
29	金	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 ばかうけ	豚ロース ベーコン 牛乳	バターロール スパゲティ 砂糖 ばかうけ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン えのき チンゲンサイ りんご
30	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく ぱりんこ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー 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!!

食事を食べる時「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。

