



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	土	ごはん 肉じゃが 白菜のみそ汁 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ねぎ バナナ
4	火	ごはん 白身魚のチーズ焼き 和風サラダ 小松菜とえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 クッキー	カレイ とろけるチーズ 干しひじき かに風味かまぼこ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ ごま 砂糖 油	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 小松菜 えのき バナナ
5	水	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 プリッツ	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 プリッツ	玉ねぎ 人参 たら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり オレンジ
6	木	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 柿	牛乳 れんこんチップス	鶏もも肉 卵 干しひじき 大豆水煮 さつま揚げ 牛乳	米 砂糖 さつまいも 油	玉ねぎ 人参 ねぎ れんこん 柿
7	金	塩おにぎり 焼きそば わかめスープ りんご	牛乳 ムーンライト	豚ロース 魚粉 青のり わかめ 絹豆腐 牛乳	米 焼きそば用そば 油 ごま ムーンライト	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ りんご
8	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 砂糖 板こんにゃく 砂糖 さつまいも まがりせんべい	人参 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ ねぎ バナナ
10	月	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ バナナ	牛乳 わかめおにぎり	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳 わかめご飯の素	バターロール マヨドレ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ きゅうり コーン レモン果汁 バナナ
11	火	誕生会 五目ごはん メンタイのフライ たたききゅうり キャベツと油揚げのみそ汁 みかん	牛乳 ハーベストセサミ	鶏もも肉 油揚げ メンタイ 牛乳	米 上新粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油 ハーベストセサミ	人参 ごぼう しめじ きゅうり 玉ねぎ キャベツ ねぎ みかん
12	水	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え 柿	牛乳 スイートポテト	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ かに風味かまぼこ 卵 牛乳 調製豆乳	米 小麦粉 砂糖 ごま さつまいも	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ 柿
13	木	ごはん 洋風肉じゃが 絹豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	豚ロース 絹豆腐 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 グリンピース ねぎ バナナ
14	金	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいものみそ汁 みかん	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも ぱりんこ	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ みかん
15	土	ごはん すき焼き風煮 大根とえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 ばかうけ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのき 大根 ねぎ バナナ



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!!



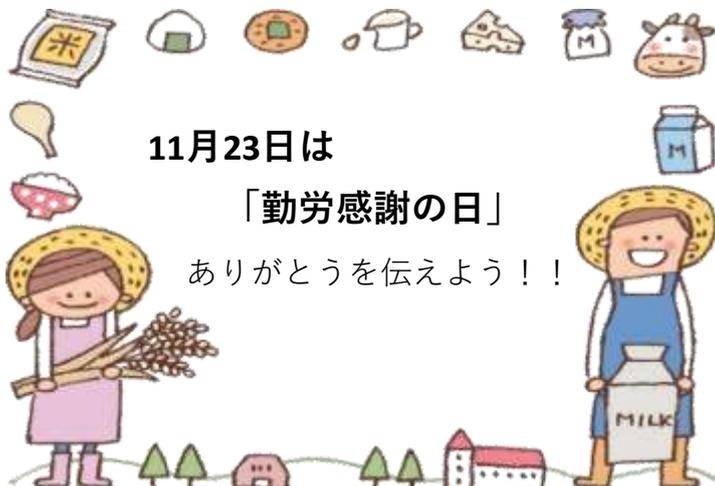
◎青文字は手作りおやつです。
 ◎おかしの種類を記載しています。
 おかしは変更になる場合があります。
 ◎こんにゃくは0歳児・1歳児は抜いています。
 ◎0歳児はりんごの日はバナナに変更です。

2025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)
17	月	ごはん おでん ブロッコリーのしらす和え バナナ	牛乳 とんがりコーン	牛ロース 厚揚げ さつま揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 板こんにゃく じゃがいも 砂糖 とんがりコーン	大根 人参 ブロッコリー バナナ
18	火	ごはん 鶏の照り焼き 白菜のおかか和え 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	鶏もも肉 絹豆腐 わかめ 牛乳 卵	米 砂糖 さつまいも マーガリン ホットケーキミックス	しょうが にんにく 白菜 人参 玉ねぎ ねぎ みかん
19	水	ごはん カレイの磯部揚げ もやしナムル かきたま汁 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	カレイ 青のり 卵 牛乳	米 小麦粉 油 ごま油 ごま かたくり粉 おにぎりせんべい	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ バナナ
20	木	チキンカレーライス じゃこともやしのサラダ みかん	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳 プレーンヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり みかん みかん缶 黄桃缶 りんご バナナ
21	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 ジョア・ギンビスアスパラ	豚ロース ベーコン 牛乳 ジョア	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 えのき チンゲンサイ りんご
22	土	ごはん 炒り鶏 小松菜と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖 ハッピーターン	ごぼう 干しいたけ 人参 いんげん 玉ねぎ 小松菜 バナナ
25	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 和風スープ バナナ	牛乳 バウムクーヘン	鮭 ベーコン 牛乳	米 砂糖 バウムクーヘン	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ コーン しょうが えのき ねぎ バナナ
26	水	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ 白菜とえのきのみそ汁 みかん	牛乳 ふのラスク	鶏もも肉 ハム 牛乳 きなこ	米 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マヨドレ ふ マーガリン グラニュー糖	しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ みかん
27	木	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 まがりせんべい	わかめご飯の素 牛ロース 牛乳	米 うどん 砂糖 マヨドレ オリブオイル まがりせんべい	人参 玉ねぎ ねぎ えのき かぼちゃ りんご
28	金	ごはん 根菜ハンバーグ キャベツとじゃこのサラダ さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 チョイス	鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 ちりめんじゃこ 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 さつまいも チョイス	ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ バナナ
29	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 板こんにゃく 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。

