



# 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 火	ごはん 鮭のマヨみそ焼き れんこんのきんぴら かきたま汁 りんご	牛乳 とんがりコーン	鮭 卵 牛乳	米 マヨドレ ごま油 ごま とんがりコーン	玉ねぎ れんこん 人参 えのき ねぎ りんご
2 水	ごはん 筑前煮 白菜と油揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 さつまいものケーキ	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 卵	米 板こんにゃく 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス マーガリン	れんこん ごぼう たけのこ 人参 さやいんげん 干しいたけ 玉ねぎ 白菜 ねぎ パナナ
4 金	塩おにぎり 焼きそば わかめスープ みかん	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 魚粉 青のり 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 焼きそば用そば 油 ごま ぱりんこ	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ みかん
5 土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 カール	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも カール	えのき 玉ねぎ 人参 グリーンピース ねぎ パナナ
7 月	誕生会 五目ごはん チキンカツ 白菜のおかか和え 絹豆腐とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 サッポロポテト	鶏もも肉 油揚げ 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 サッポロポテト	人参 ごぼう しめじ 白菜 玉ねぎ ねぎ みかん
8 火	ポークカレーライス キャベツサラダ パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース かまぼこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 おにぎりせんべい	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 パナナ
9 水	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え 柿	牛乳 さつまスティック	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 さつまいも 油	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ 柿
10 木	ごはん 豚のしょうが焼き 小松菜とえのきのみそ汁 みかん	牛乳 パウムクーヘン	豚ロース 牛乳	米 砂糖 パウムクーヘン	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 小松菜 えのき みかん
11 金	ごはん カレイの照り焼き もやしナムル かぼちゃのみそ汁 りんご	牛乳 まがりせんべい	カレイ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま まがりせんべい	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ りんご
12 土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにゃく ばかうけ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー パナナ
14 月	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ みかん	牛乳 じゃこおにぎり	牛ロース 生クリーム ハム ちりめんじゃこ 牛乳	バターロール マヨドレ 砂糖 米 ごま	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 みかん
15 火	ごはん 八宝菜 春雨スープ りんご	牛乳 チーズ・ハッピーターン	豚ロース うずら卵 ベーコン 牛乳 チーズ	米 かたくり粉 春雨 ハッピーターン	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



## 給食だより

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。  
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。

2022年 11月

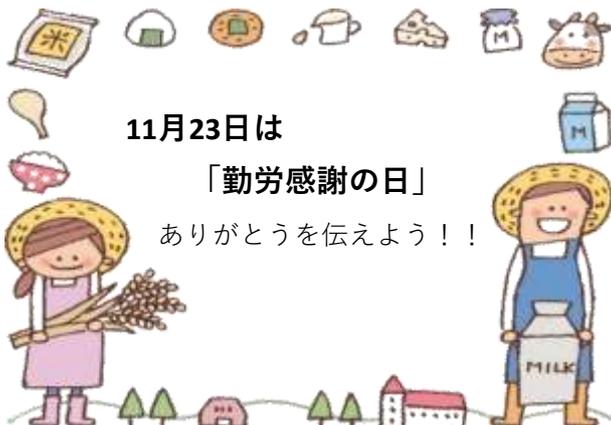
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
16	水	ごはん カレイの竜田揚げ ポテトサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 柿	牛乳 マカロニきなこ	カレイ ハム 油揚げ 牛乳 きなこ	米 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨドレ マカロニ	しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ ねぎ 柿
17	木	ごはん 洋風肉じゃが 絹豆腐のみそ汁 パナナ	牛乳 ビスコ	豚ロース 絹豆腐 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ビスコ	玉ねぎ 人参 グリンピース ねぎ パナナ
18	金	ごはん 鶏の照り焼き 和風サラダ 大根としめじのみそ汁 りんご	牛乳 プリッツ	鶏もも肉 かに風味かまぼこ 干しひじき 牛乳	米 砂糖 ごま プリッツ	しょうが にんにく 人参 もやし きゅうり 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ りんご
19	土	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 さつまいも ぱりんこ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ パナナ
21	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 ヤクルト・ギンビスアスパラ	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳 ヤクルト	米 うどん マヨドレ オリーブオイル ギンビスアスパラ	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ りんご
22	火	ごはん カレイの西京焼き キャベツとじゃこのサラダ 卵スープ みかん	牛乳 スイートポテト	カレイ ちりめんじゃこ 卵 牛乳 調製豆乳	米 砂糖 ごま油 さつまいも 黒ゴマ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ みかん
24	木	ごはん れんこんボール コロコロサラダ 白菜とえのきのみそ汁 柿	牛乳 フルーツポンチ	鶏ひき肉 ハム ヨーグルト 牛乳	米 かたくり粉 油 じゃがいも マヨドレ	れんこん しょうが きゅうり 枝豆 玉ねぎ 人参 白菜 えのき ねぎ 柿 みかん缶 黄桃缶 パナナ りんご
25	金	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 パナナ	牛乳 ばかうけ(ごま揚げ)	鶏もも肉 卵 大豆水煮 揚げ半 干しひじき 牛乳	米 砂糖 ばかうけ(ごま揚げ)	玉ねぎ 人参 ねぎ パナナ
26	土	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ハッピーターン	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
28	月	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ みかん	牛乳 ムーンライト	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 ムーンライト	玉ねぎ 人参 なら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり みかん
29	火	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
30	水	ごはん おでん ブロッコリーのしらす和え パナナ	牛乳 ぱりんこ	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 ちりめんじゃこ 牛乳	米 板こんにやく じゃがいも 砂糖 ぱりんこ	大根 人参 ブロッコリー パナナ

## 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。

