



3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)
2	月	塩おにぎり 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ オレンジ	牛乳 いもけんぴ	豚ロース 干しひじき ツナ 牛乳	米 中華麺 ごま油 ごま マヨドレ いもけんぴ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり オレンジ
3	火	ごはん 鮭のマヨみそ焼き れんこんのきんぴら 卵スープ バナナ	牛乳 ベジたべる	鮭 卵 牛乳	米 マヨドレ ごま油 ごま ベジたべる	玉ねぎ れんこん 人参 えのき ねぎ バナナ
4	水	誕生会 さつまいもごはん 豆腐の揚げ団子 たたききゅうり 白菜と油揚げのみそ汁 りんご	牛乳 おにぎりせんべい	木綿豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 油揚げ 牛乳	米 さつまいも ごま かたくり粉 油 砂糖 ごま油 おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり 白菜 りんご
5	木	ブルゴギ丼 キャベツのごまネーズ和え オレンジ	牛乳 バウムクーヘン	豚ロース ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ バウムクーヘン	りんご 玉ねぎ 人参 にんにく しめじ 長ねぎ キャベツ オレンジ
6	金	ごはん 築前煮 絹豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 板こんにゃく 砂糖 ぱりんこ	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 ねぎ バナナ
7	土	ごはん 豚汁 プロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 まがりせんべい	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにゃく まがりせんべい	大根 人参 ごぼう 長ねぎ プロッコリー バナナ
10	火	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ オレンジ	牛乳 チョイス	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 チョイス	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
11	水	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ りんご	牛乳 鮭おにぎり	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳 鮭フレーク	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 りんご
12	木	ごはん カレイのチーズ焼き もやしナムル 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 サッポロポテト	カレイ とろけるチーズ 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ ごま油 ごま サッポロポテト	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 ねぎ バナナ
13	金	ごはん 鶏のごま揚げ 小松菜のおひたし さつまいものみそ汁 柿	牛乳 フルーツポンチ	鶏もも肉 牛乳	米 小麦粉 かたくり粉 ごま 油 さつまいも	しょうが 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ 柿 みかん缶 白桃缶 バナナ りんご
14	土	ごはん すき焼き風煮 じゃがいもとえのきのみそ汁 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 ジャガイモ ばかうけ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのき ねぎ バナナ
16	月	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え オレンジ	牛乳 ふのラスク	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ かに風味かまぼこ 卵 牛乳 きなこ	米 小麦粉 砂糖 ごま ふ マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ オレンジ

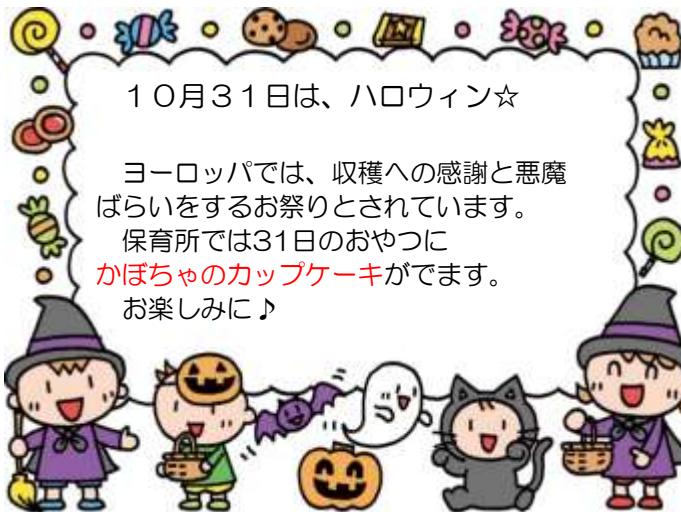
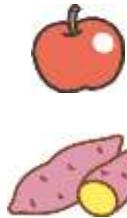


給食だより

実りの秋、そして食欲の秋がやってきました。

りんごやさつまいもなど給食でも旬を感じられるように、秋ならではの食材をたくさん使います。

秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかり睡眠をとて元気な体を保ちましょう。

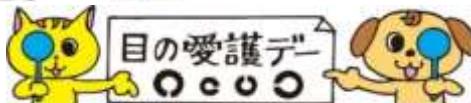


ヨーロッパでは、収穫への感謝と悪魔祓いをするお祭りとされています。
保育所では31日のおやつに
かぼちゃのカップケーキがでます。
お楽しみに♪

ハロウィンといえばかぼちゃ！
ここでかぼちゃのプチ情報！



かぼちゃは夏に実を結ぶ野菜ですが、保存が効くため秋冬にもよく食べられます。
ビタミンA、C、Eが豊富で体の免疫力を高めてくれます。
寒くなるこれからの季節にぴったりな野菜です。



10月10日は、「10」を目立てつくられた日、**目の愛護デー**です。

目にいい栄養素としてビタミンAがあります☆ビタミンAには、目の粘膜にうるおいを与え、目の中にある光の強弱を感じる細胞を正常に保つ役割があります。

ビタミンAを豊富に含む食べ物を知って、意識的にバランスのよい食事をしましょう！

ビタミンAを多く含む食材には、緑黄色野菜・卵・レバー、果物ではブルーベリーがあります。

◎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。
◎10月のあおぐみクッキングは12日(木)に「おにぎり」を作ります。

2023年 10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	火	ごはん メンタイのフライ 和風サラダ キャベツとえのきのみそ汁 柿	牛乳 チーズ・ハッピーターン	メンタイ かに風味かまぼこ 干しひじき 牛乳 チーズ	米 上新粉 パン粉 油 ごま 砂糖 ハッピーターン	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ 柿
18	水	バターロール ミートソーススパゲティ 白菜スープ バナナ	牛乳 クッキー	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 油	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく えのき 白菜 バナナ
19	木	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え なし	牛乳 プリツツ	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さつまいも 板こんにゃく プリツツ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー なし
20	金	チキンカレーライス キャベツとじゃこのサラダ オレンジ	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳 豆乳生クリーム	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 薄力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり かぼちゃ オレンジ
21	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも ぱりんこ	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース ねぎ バナナ
23	月	わかめおにぎり 肉うどん ほうれん草のごま和え 柿	牛乳 まがりせんべい	牛ロース わかめご飯の素 牛乳	米 うどん 砂糖 ごま まがりせんべい	人参 玉ねぎ えのき ねぎ ほうれん草 柿
24	火	ごはん 鶏の照り焼き 白菜のおか和え 紺豆腐とわかめのみそ汁 りんご	牛乳 れんこんチップス	鶏もも肉 紺豆腐 わかめ 牛乳	米 砂糖 さつまいも 油	しょうが にんにく 白菜 人参 玉ねぎ ねぎ りんご れんこん
25	水	ごはん スコップコロッケ キャベツサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	豚ひき肉 調製豆乳 かまぼこ 牛乳 ヤクルト	米 じゃがいも パン粉 砂糖 ごま油	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 しめじ オレンジ
26	木	ごはん ししゃもの磯部揚げ ポテトサラダ かきたま汁 バナナ	牛乳 カール	ししゃも 青のり ハム 卵 牛乳	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨドレ かたくり粉 カール	人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ バナナ
27	金	親子遠足				
28	土	ごはん 豚のしょうが焼き 小松菜と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 砂糖 おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 小松菜 バナナ
30	月	ごはん すき焼き風煮 大根とわかめのみそ汁 オレンジ	牛乳 ムーンライト	牛ロース 焼き豆腐 わかめ 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 ムーンライト	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 大根 ねぎ オレンジ
31	火	ポークカレーライス じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 かぼちゃのカップケーキ	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳 豆乳	米 じゃがいも 砂糖 油 ホットケーキミックス 粉糖	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが もやし きゅうり かぼちゃ バナナ

こどもの味覚を大切に



食材は、種類や調理法によって味が変わります。

秋の味覚のさつまいもや、里芋などは、味付けをしなくても、煮る・焼く・蒸すなどの調理法で充分おいしく食べることができます。

微妙な味の違いや食感、甘味や酸味等の味覚は、子どもの頃に育ちます。

味覚の発達には、普段の食事を薄味にするなど、食材本来の味を生かすことが効果的☆種類が豊富にある食材は、いくつか用意して食べ比べてみてみるのもよいですね♪

感じたことを言葉にすることで、味覚だけではなく表現力も身につきますよ。



秋といえば、きのこ。きのこ類は食物繊維と**ビタミンD**が多く含まれています。

便通をよくしてくれる食物繊維と、カルシウムの吸収をよくして骨や歯の発育を助けるビタミンD。

卵やベーコンと一緒に炒めると、食べやすく、栄養もたっぷりです。

キノコの中でも日干しにしたシイタケは、生のものよりもビタミンDをたくさん含んでいて、お勧めです。

シイタケが苦手なお子さんでも、みじん切りにしてハンバーグなどに入れるべく食べやすくなりますよ☆

