



3才児以上 給食献立表



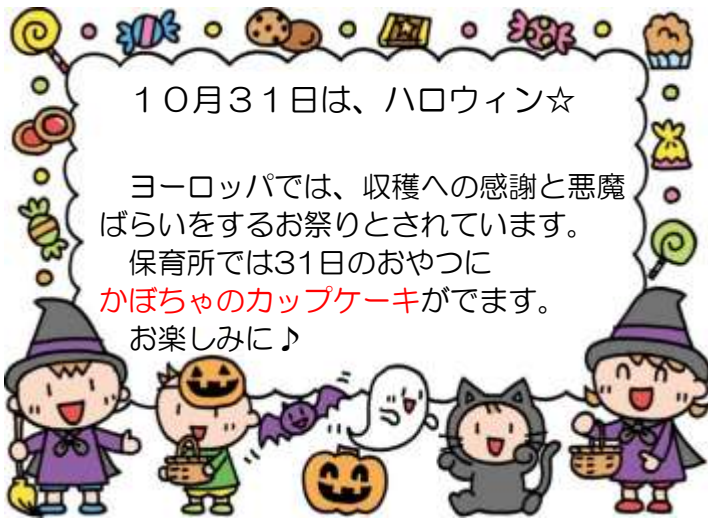
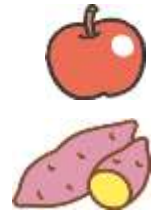
横路保育所

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)
1	火	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 りんご	牛乳 バウムクーヘン	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 さつまいも バウムクーヘン	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ りんご
2	水	ごはん 鮭の塩焼き <small>白菜のおかか和え 絹豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ</small>	牛乳 さつまスティック	鮭 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 砂糖 さつまいも 油	白菜 人参 玉ねぎ ねぎ オレンジ
3	木	ごはん ポークビーンズ キャベツサラダ バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 大豆水煮 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 グリンピース キャベツ きゅうり バナナ
4	金	塩おにぎり 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ りんご	牛乳 サッポロポテト	豚ロース ツナ 干しひじき 牛乳	米 中華そば ごま油 ごま マヨドレ サッポロポテト	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり りんご
5	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 白菜のみそ汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 まがりせんべい	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース 白菜 ねぎ バナナ
7	月	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え オレンジ	牛乳 ふのラスク	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳 きなこ	米 さつまいも 板こんにやく ふ マーガリン グラニュー糖	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー オレンジ
8	火	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 大根とえのきのみそ汁 りんご	牛乳 ぱりんこ	木綿豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 牛乳	米 さつまいも ごま かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり えのき 大根 りんご
9	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き 和風サラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 かき	牛乳 スコーン	カレイ とろけるチーズ 干しひじき 油揚げ 油揚げ プレーンヨーグルト きなこ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ ごま 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 小松菜 かき
10	木	プルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え バナナ	牛乳 チョコイス	豚ロース ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 マヨドレ チョイス	玉ねぎ にんにく 人参 しめじ 長ねぎ キャベツ りんご バナナ
11	金	バターロール ミートソースパグティ 白菜のスープ りんご	牛乳 さつまいものパウンドケーキ	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 さつまいも 黒ゴマ 油	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく えのき 白菜 りんご
12	土	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいものみそ汁 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
15	火	ごはん ししゃもの磯部揚げ ポテトサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 まがりせんべい	ししゃも 青のり ハム 絹豆腐 牛乳	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨドレ	人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 りんご
16	水	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え かき	牛乳 フルーツポンチ	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	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ 柿 みかん缶 黄桃缶 バナナ りんご



給食だより

爽りの秋、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、
しっかり睡眠をとって元気な体を保ちましょう。



10月31日は、ハロウィン☆

ヨーロッパでは、収穫への感謝と悪魔
ばら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時季に
ぴったりな野菜です。



10月10日は、「10」を目に見立ててつくられた日、**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。

