



令和6年度 11月献立表



認定こども園ミライズにじ

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
1	きん むぎごはん さばのとまとそーすに ぼてとさらだ おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう げんえんぱりんこ	米・押麦 片栗粉・砂糖 じゃが芋・マヨネーズ	鯖 ハム	玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン 生姜・にんにく・トマト缶 きゅうり・コーン・オレンジ	ケチャップ・醤油 酢・コンソメ・塩 こしょう
2	ど はやしらいす ばなな	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ バナナ	ハヤシルウ ケチャップ
5	か ごはん こうやのたまごとじに はくさいのじゃこのごまずあえ りんご	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★すなっふ	米 砂糖・片栗粉 すりごま ★焼き麩★バター	高野豆腐・鶏肉・卵 かまぼこ・ちりめんじゃこ ★きな粉	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・小松菜 りんご	醤油・みりん・酒 鰹だし・煮干しだし 塩・酢
6	すい ～かみかみこんだて～ ごはん ししゃものいそべあげ ぶろっこりーのかつおあえ とうふのみそしる	牛乳 バナナ 	ぎゅうにゅう ★じゃがいもの おーぶんやき	米 小麦粉・片栗粉・油 砂糖★じゃが芋	ししゃも(0.1歳鯖)・卵 青のり粉・鰹節 竹輪★鰹節 豆腐・油揚げ・味噌	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・なめこ・ねぎ	醤油 煮干しだし ★塩
7	もく ～やきいもたいかい～ さんしょくどんぶり とんじる おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう そふとさらだ	米・砂糖・油 こんにゃく・ごま油	鶏ひき肉・卵 豚肉・油揚げ・味噌	ほうれん草・生姜 大根・人参・ごぼう・ねぎ オレンジ	醤油・みりん 塩・煮干しだし
8	きん むぎごはん さけのしおやき ほうれんそうのしらあえ ごもくじる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう びすこ	米・押麦 こんにゃく・すりごま 砂糖 里芋・ごま油	鮭 豆腐 油揚げ	ほうれん草・人参・しいたけ 大根・ごぼう・人参・ねぎ	塩・醤油 みりん・酒 鰹だし
9	ど ちきんかれー おれんじ	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース オレンジ	カレールウ 塩・こしょう
11	げつ ごはん たまごやき きんぴらごぼう もずくすーぶ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★さつまいもの がれつと	米 砂糖・油・こんにゃく すりごま★さつま芋 ★ミックス粉★バター	卵・ひじき・ツナ 牛肉★牛乳★卵 もずく・豆腐★チーズ	ごぼう・れんこん・人参 いんげん・玉ねぎ・人参 干しいたけ・ねぎ	醤油・塩 鰹だし・酒・みりん 鶏がら
12	か ～おべんとうび～ 	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★はーとばい	★パイシート ★グラニュー糖			
13	すい ～かるしうむこんだて～ むぎごはん いわしのあんぐれーす こまつなとつなごまあえ しょうがいらすーぶ 	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米・押麦 片栗粉・パン粉・油 砂糖・すりごま	鰯(0.1歳鯖) ツナ 鶏肉	小松菜・人参 白菜・玉ねぎ・人参・しめじ 生姜	ウスターソース 醤油 鶏がら・塩
14	もく つなさらだばん くりーむしちゆー ばなな	牛乳 チーズ	★あおなとさけ のおにぎり	ロールパン・マヨネーズ じゃが芋・バター 小麦粉★米★ごま	ツナ 鶏肉・牛乳 ★鮭フレーク	キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・人参・いんげん コーン・バナナ★小松菜	塩・こしょう コンソメ
15	きん ごはん さわらのしおこうじかれーやき すばげいてさらだ さつまじる	牛乳 いりこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米 スパゲティ・マヨネーズ さつま芋	鯖 かにかまぼこ 豚肉・油揚げ・味噌	キャベツ・きゅうり・人参 大根・しめじ・ねぎ	塩麹・カレー粉 塩・こしょう 煮干しだし
16	ど おやこどん ばなな	お菓子	おかし	米・砂糖・油	鶏肉・卵・かまぼこ	玉ねぎ・人参・ねぎ バナナ	醤油・みりん 酒・鰹だし
18	げつ ごはん かいたまふう はくさいとつなのこんぶあえ とうふとだいこんのすーぶ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★まかろにきなこ	米 砂糖・片栗粉・ごま油 ★マカロニ★砂糖	卵・かにかまぼこ ツナ・塩昆布 豆腐★きな粉	たまねぎ・干しいたけ・たけのこ グリーンピース・白菜・小松菜 大根・人参・ねぎ	醤油・酒・酢 鶏がら コンソメ ★塩
19	か だいずいりかれーらいす はるさめさらだ りんご	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米・じゃが芋・油 春雨・マヨネーズ	牛肉・ゆで大豆 ハム	玉ねぎ・人参・にんにく きゅうり りんご	カレールウ カレー粉・コンソメ 塩・こしょう

★印は手作りおやつです

* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。

* 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。

* 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)

* ※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。

* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしていません。



令和6年度 11月献立表

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
20	むぎごはん さばのにつけ きゅうりのすのもの かぼちゃのみそしる	牛乳 減塩ばりりこ	★とうにゅうもち	米・押麦 砂糖 すりごま ★片栗粉	鯖 かにかまぼこ・わかめ 油揚げ・味噌 ★豆乳★きな粉	生姜 きゅうり・人参・かぼちゃ 玉ねぎ・しいたけ・ねぎ	醤油・酒・みりん 酢・鰹だし 煮干しだし
21	～しゅんのあじこんだて～ みそにこみうどん さつまいもてんぷら おれんじ	牛乳 いりこ	ぎゅうにゅう ★よーぐるとけーき	うどん さつま芋・小麦粉 片栗粉・油 ★ミックス粉★バター	豚肉・油揚げ・味噌 卵 ★ヨーグルト★卵	白菜・大根・ごぼう・人参 しめじ・ねぎ オレンジ	鰹だし 昆布だし・みりん 塩
22	ごはん あじのかばやき ぶろっこリーのごまあえ けんちんじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米 片栗粉・砂糖 すりごま ごま油	鰹 鶏肉・豆腐・油揚げ	生姜 ブロッコリー・人参 大根・ごぼう・ねぎ	醤油・酒・みりん 鰹だし・塩
25	おこのみやき びーふんすーぷ りんご	牛乳 減塩ばりりこ	ぎゅうにゅう ★まーらーかお	お好み焼粉 ビーフン・油 ★小麦粉 ★三温糖★油	豚ひき肉・豆腐・卵 ひじき・青のり・鰹節 鶏肉 ★卵★牛乳	キャベツ・ねぎ 玉ねぎ・人参・チンゲン菜 にら・しいたけ りんご	お好みソース 醤油・酒・みりん 塩・鶏がら ★ベーキングパウダー
26	～まめまめこんだて～ ごはん とうふのみーとぐらたん こふきいも はくさいのすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★きなこくりーむ ぼん	米 小麦粉・砂糖・油 パン粉・じゃが芋 バター★ロールパン	豆腐・牛ひき肉・豚ひき肉 ゆで大豆・チーズ・青のり ベーコン ★きな粉★牛乳	玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー トマト缶 白菜・人参	ケチャップ とんかつソース コンソメ・塩 こしょう 醤油
27	～0.2さいさんかんぴ～ さつまいもごはん さわらのあげおろし ひじきさらだ ばなな	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう さつぼろぼと	米・さつま芋・黒ごま 片栗粉・油・砂糖 ごま油・	鯖 ひじき・ゆで大豆・チーズ 竹輪	大根・えのき茸・人参 きゅうり バナナ	醤油・酒・みりん 鰹だし・酢 塩
28	ごはん すきやきふうに だいこんさらだ おれんじ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう あんぼんまんせんべい	米 こんにやく・砂糖 すりごま・マヨネーズ ごま油	牛肉・焼き豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・えのき茸 ねぎ・大根・きゅうり オレンジ	醤油・酒・みりん 鰹だし 酢
29	～たんじょうかい～ にしよくごはん とりのからあげ きやべつとちくわのゆかりあえ みねすとりーね	牛乳 いりこ	★みにわふう ばふえ	米 小麦粉・片栗粉・油 じゃが芋・マカロニ 砂糖★さつま芋 ★コーンフレーク	わかめふりかけ 鶏肉・卵 竹輪★あずき★牛乳 豚肉★ホイップクリーム	人参 生姜・にんにく キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・トマト缶★バナナ	醤油・酒・みりん しそふりかけ コンソメ・塩 こしょう
30	ちゅうかどん ばなな	お菓子	おかし	米・油	豚肉・卵	白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ ねぎ・バナナ	醤油・酒・みりん 鶏がら



魚を食べる回数を増やしましょう

和食はご飯を中心に「魚」と「野菜」を使った1汁2菜が基本です。ミライズでも1汁2菜を基本に週1～2回魚の献立を提供しています。魚が好きな子もたくさんいますが、なかには苦手な子も…。今回は魚を食べる利点についてお伝えします。

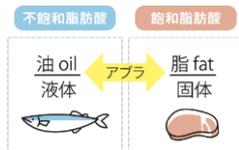
★魚が健康に良い理由

* 体をつくる「たんぱく質」がとれる

魚には、必須アミノ酸が豊富に含まれています。必須アミノ酸は体内で合成することができないため、食べ物からとる必要があります。幼児の場合は、生命の維持に加えて、成長のためのたんぱく質も必要であり、必須アミノ酸の摂取を欠くことはできません。

* 生活習慣病のリスクを下げる

魚と肉は同じたんぱく源ですが、含まれる脂肪酸が異なります。魚に含まれる多価不飽和脂肪酸は脳卒中や心臓病、肝臓がん、すい臓がんのリスクを下げる事がわかっています。その一方で、牛や豚に多く含まれる飽和脂肪酸をとり過ぎると血中脂質やコレステロールを上げ、脂質代謝異常や動脈硬化をひきおこす原因となります。健康リスクを下げられるよう、一週間の食事のいくつかを肉から魚に置き換えるなどしてみましょう。



* 脳、目の発育を助ける

脳の発育には、糖質、たんぱく質、脂質、そしてビタミンや鉄等が必要ですが、その中でも重要なのが、魚に多く含まれるドコサヘキサエン酸(DHA)です。このDHAは脳の神経細胞の成分となり、神経伝達をスムーズにして学習効果や記憶を高めます。さらに目の発育を助けることもわかっています。DHAを多く含む魚はさんま、ぶり、さば、いわし等の青魚のほか、鮭などに含まれています。

* 骨を丈夫にする

小魚には骨の健康に必要なカルシウムが多く含まれています。また、魚肉にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれています。

★魚の食べる回数を増やす方法

* 子どもにとって食べやすい魚を選んで食べる

切り身にした時に骨が少ない魚の鮭やぶり、まぐろなどが食べやすく、子どもには好まれます。食べやすい魚を食べ慣れてきたら、色々な魚に挑戦してみてください。

* 魚の臭みを減らして食べる

【下処理】 ・塩をふりかけて15分ほど置き、水分をふきとる。
【調理】 ・煮魚よりも焼魚、焼魚よりも揚魚の方が臭みを感じにくくなる。
・煮魚は生姜などで煮るなど調理法を工夫する。

【魚に置き換えて食べる】

主食	チャーハン 三色丼	豚肉 ひき肉	ツナ缶・ちりめんじゃこ 鯖缶
主菜	照り焼き シチュー	鶏肉 豚肉	ぶり・さば 鮭・たら
副菜	サラダ そぼろ煮	ハム ひき肉	ツナ缶・ちりめんじゃこ 鯖缶・ツナ缶

