



令和6年度 12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
2	ごはん ちゃぶちえ しゅうまい たまごすーぶ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゆう ★いりごまめ	米 春雨・ごま油 砂糖・片栗粉 ★いりごま	豚肉 焼売・卵・豆腐・かにかま ★大豆★煮干し	にんにく・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・いんげん にら	醤油・酒・塩 鶏がら・みりん
3	たきごみごはん たまごやき さつまじる ばなな	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゆう さらだせんべい	米・こんにやく さつま芋	鶏肉・ひじき 卵・桜エビ・青のり 豚肉・油揚げ・味噌	人参・椎茸・いんげん 大根・白菜・しめじ・ねぎ バナナ	鰹だし・昆布だし 醤油・酒・みりん 煮干しだし 鰹だし
4	ごはん あじのたつたあげ さんしょくあえ もずくじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゆう ★おこのみやき	米 油・片栗粉 すりごま・砂糖 ★お好み焼き粉	鰹 もずく・かまぼこ ★チーズ★豆腐★卵	生姜 小松菜・もやし・人参 玉ねぎ・干し椎茸・ねぎ ★キャベツ	鰹だし・昆布だし 酒・醤油・みりん 醤油・塩
5	ごはん おでん まごはやさしいさらだ りんご	牛乳 いりこ	★ぎゅうにゆうもち	米・すりごま こんにやく・砂糖 さつま芋・マヨネーズ ★片栗粉★砂糖	竹輪・卵・厚揚げ ツナ・大豆・わかめ ★牛乳★きな粉	大根・人参 コーン・しめじ りんご	煮干しだし・鰹だし 醤油・みりん・酒 塩・酢・醤油
6	ごはん さけのしおやき ぼてとさらだ ほうれんそうのすましじる	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゆう かるしうむせんべい	米 じゃが芋・マヨネーズ	鮭 ハム かまぼこ	きゅうり・人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ・えのき	みりん・醤油 レモン汁 こしょう・塩 鰹だし・昆布だし
7	はやしらいす おれんじ	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ オレンジ	ハヤシルウ ケチャップ
9	かれーらいす きゃべつとわかめのさらだ ごーどきうい	牛乳 チーズ	ぎゅうにゆう しろいふうせん	米・油・じゃが芋 砂糖・すりごま	牛肉・大豆 ツナ・わかめ	にんにく・かぼちゃ・人参 玉ねぎ キャベツ・きゅうり ゴールドキウイ	コンソメ・カレー粉 カレールウ 醤油・酢・塩
10	～おべんとうび～ 	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゆう ★けーくされ	★小麦粉★砂糖 ★ホットケーキ粉 ★オリーブ油	★ウインナー★チーズ ★卵★牛乳	★玉ねぎ★ほうれん草	★ベーキングパウダー
11	ごはん さわらのみそまよやき ぶろっこりーさらだ こんさいみねすどろーね	牛乳 バナナ	ぎゅうにゆう ★とうふどーなつ	米 マヨネーズ・砂糖 すりごま・油 ★ホットケーキ粉★油	鰹・味噌 ベーコン ★豆腐★牛乳	ブロッコリー・人参・コーン れんこん・大根・トマト缶 にんにく・ごぼう・玉ねぎ	ケチャップ 塩・こしょう 醤油 コンソメ
12	～まめまめこんだて～ むぎごはん とりととうふのみそつくね さつまいもさらだ とうにゆうすーぶ	牛乳 いりこ 	★ふるーつ よーぐると	米・押麦 片栗粉 さつま芋・砂糖 油	鶏ひき肉・豆腐・味噌 チーズ 豚肉・豆乳 ★無糖ヨーグルト	玉ねぎ・人参・生姜 きゅうり・コーン 白菜・しめじ ★バナナ★みかん缶★パン缶	鶏がら・酒・醤油 塩 コンソメ・こしょう
13	～おにぎりばーていー～ おにぎり ちくわのいそべあげ ぶろっこりー とんじる みかん	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゆう ほしたべよ	米 小麦粉・片栗粉・油 こんにやく	竹輪・卵・青のり粉 豚肉・油揚げ・味噌	ブロッコリー 大根・人参・ごぼう・ねぎ みかん	塩 煮干し
14	かれーらいす おれんじ	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参 オレンジ	カレールウ 塩・こしょう
16	ごはん こうやのたまごとし きゃべつのごままよあえ ばなな	牛乳 チーズ	ぎゅうにゆう あんぱんまん せんべい	米・油 砂糖・片栗粉 マヨネーズ・すりごま ★さつま芋	鶏肉・卵・かまぼこ・高野豆腐 かにかま	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・小松菜 バナナ	鰹だし・煮干しだし 酒・醤油・みりん 塩
17	～かみかみこんだて～ むぎごはん かみかみかきあげ きゅうりのぱりぱりづけ とうふとなめこのみそしる	牛乳 ミレービスケット 	ぎゅうにゆう ★ばななむしぼん	米・押麦 小麦粉・片栗粉・油 ごま油 ★砂糖 ★ホットケーキ粉	さきいか・卵 豆腐・味噌・油揚げ ★卵★牛乳	玉ねぎ・ごぼう・人参・ピーマン きゅうり なめこ・ねぎ ★バナナ	酢・醤油 塩 煮干しだし 鰹だし

★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 12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
18	すい ~しゅんのあじこんだて~ ごはん さばのにつけ はるさめのすのもの ふゆやさいのみそじる	牛乳 減塩ばりんこ 	★ふかしいも	米 砂糖 春雨・すりごま 里芋★さつま芋	鯖 ハム 鶏肉・味噌	生姜 きゅうり・人参 大根・白菜・小松菜	酒・醤油・みりん 酢・塩 鰹だし・煮干しだし
19	もく ごはん にくどうふ だいこんさらだ おれんじ	牛乳 いりこ	ぎゅうにゅう じゃこきぶん	米 油・麩・砂糖	牛肉・焼き豆腐 鰹節	玉ねぎ・人参・えのき・ねぎ 大根・きゅうり オレンジ	鰹だし・みりん 醤油・酒・酢 レモン汁
20	きん ~たんじょうかい~ はんぱーがー ふらいどぼてと やさいすーぶ	牛乳 バナナ	★ふる一つぜりー	ロールパン パン粉 じゃが芋・油 ★砂糖	豚ひき肉・牛ひき肉・豆腐 卵・牛乳・チーズ ★砂糖	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・えのき ★みかん缶★パイン缶	コンソメ・塩・こしょう ナツメグ・ケチャップ・酒 ソース・みりん・鶏がら 酒★※アガー
21	ど おやこどんぶり ばなな	お菓子	おかし	米・砂糖	鶏肉・卵・かまぼこ	玉ねぎ・人参・ねぎ バナナ	醤油・みりん 酒
23	げつ ~くりすますかい~ けちやつぶらいす きつしゅ ぶろっこりー かれーすーぶ	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう ★すいーとぼてと	米・バター ★バター ★砂糖 ★さつま芋	鶏肉 卵・豆腐・ベーコン 生クリーム・チーズ 豚肉 ★卵★牛乳	ミックスベジタブル 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ・しめじ・人参	塩・こしょう コンソメ ケチャップ カレールウ 醤油
24	か ~かるしうむこんだて~ ごはん ししゃものてんぷら ほうれんそうのしらあえ あすかじる	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・油 砂糖・すりごま ★じゃが芋★油	ししゃも・鰯(0~1歳)・卵 豆腐 鶏肉・味噌・牛乳★鰹節	ほうれん草・人参・椎茸 大根・かぼちゃ・ごぼう・ねぎ	鰹だし・醤油 塩・みりん 煮干しだし
25	すい むぎごはん いわしのかばやき はくさいのごまあえ ごもくじる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★ちーずようざ	米・押麦 片栗粉・砂糖 すりごま 里芋・ごま油 ★餃子の皮	鯛・鰯(0~1歳) 塩昆布・油揚げ ★チーズ	白菜・小松菜・人参 ごぼう・大根・ねぎ	醤油・酒 みりん・鰹だし 昆布だし・塩
26	もく ごはん とりにくのとまとに ごぼうさらだ みかん	牛乳 いりこ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	米 じゃが芋・油 片栗粉・砂糖 すりごま ごま油	鶏肉・チーズ・大豆	にんにく・玉ねぎ・人参 しめじ・ピーマン・トマト缶 パセリ粉・ごぼう・きゅうり コーン・みかん	コンソメ こしょう ケチャップ ウスター 酢・醤油・塩
27	きん さばそぼろどん きりほしだいこんのあえもの ばなな	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう びすこ	米・砂糖・油 ごま油	鯖水煮缶・卵 わかめ	玉ねぎ・人参・椎茸・生姜 切り干し大根・きゅうり コーン・バナナ	醤油・みりん・酒 鰹だし・塩 酢
28	ど つなちやーはん やさいすーぶ	お菓子	おかし	米・油	ツナ・卵	玉ねぎ・人参・ねぎ 白菜・しめじ	塩・こしょう 醤油



食育だより

味覚を育てる！心も体も喜ぶ食事

五味(甘味、塩味、酸味、苦味、うま味)を意識した食事は、おいしさを楽しむだけでなく、健康にもつながる良い手法です。それぞれの味覚をバランスよく取り入れることで、満足感がある食事となり、子どもの食への意欲を高め、必要なエネルギー、栄養素の摂取につながります。

★五味を意識した食事のメリット

* 栄養バランスの改善

五味それぞれが異なる栄養素と関連しています。例えば、甘みはエネルギー源となる炭水化物、塩味はミネラル、酸味はビタミンC、苦味は食物繊維、うま味はたんぱく質などです。五味には、それぞれ体にとって大切な役割があります。



* 味覚の発達

素材のいろいろな味を食べられるようになると、味覚が豊かになり、薄味で素材本来の味を楽しめるようになります。

* 食欲のコントロール

それぞれの味覚は、満腹中枢委に異なる影響を与えます。バランスよく摂取することで、満足感ができ、過食、肥満を防ぐことができます。

★味覚を育てる食事支援

* 接触頻度を増やす

苦味や酸味など、子どもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増えると、嫌悪感が薄れていきます。子どもが一口食べることができると良いのですが、難しければ見るだけでも大丈夫。家族がおいしいそうに食べている姿を見るだけでも効果があります。

《 無理強い逆効果 》

- NG 食べないと遊びに連れて行ってあげないよ
- NG 食べたらいちごを食べさせてあげるよ



* 同じ食品を繰り返し提供する

同じものを繰り返し食べることで、安全だと予測できるようになり、その安心感が嗜好性を生むと言われています。特に低年齢児は嗜好が定着しやすいため、より早い段階で食べ慣れることをめざしましょう。

★五味バランス冬レシピ

ミライズの寒い冬にほっこり温まる料理を紹介します。

【 飛鳥汁 】

鶏肉・牛乳・だし(うま味)、大根・人参(甘味)、味噌(塩味)

【 生姜入りスープ 】

鶏肉・しめじ・だし(うま味)、玉ねぎ・白菜・人参(甘味)、生姜(苦味)、塩麹(塩味)

