



令和4年度 11月の献立

認定こども園 ミライズそら

	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	か ごはん にくじゃが たまごやき かき	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう びすこ	米 じゃが芋・こんにやく 油・砂糖	牛肉 卵・干しえび・ひじき	玉ねぎ・人参・いんげん ねぎ 柿	煮干しだし 鰹だし・塩 醤油・酒・みりん
2	すい ごはん さばのしおやき しらあえ だいこんのみそしる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★ぼっぶごーん	米 砂糖 こんにやく・すりごま ★ポップコーン豆★油	鯖 わかめ・味噌・油揚げ	ほうれん草・人参・しいたけ 大根・玉ねぎ・ねぎ	塩・鰹だし 醤油・酒・みりん 煮干しだし
4	きん ごはん さわらのしおこじやき まごはやさしいさらだ すましじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米 マヨネーズ・すりごま さつま芋	鯖 わかめ・ツナ・大豆 豆腐・かまぼこ	人参・しめじ・コーン ねぎ・玉ねぎ	塩麹 酢・醤油・みりん かつおだし・塩
5	ど どらいかれーびらふ やさいすーぶ	コーンせんべい	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米・油 じゃが芋	豚ミンチ・牛ミンチ	玉ねぎ 人参	鶏がら・コンソメ・カレー粉 ケチャップ・お好みソース
7	げつ たきこみごはん とんじる ばなな	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★ちーずすていっく	米・こんにやく 油 ★小麦粉★砂糖	鶏肉・ひじき・油揚げ 豚肉・竹輪・味噌 ★チーズ	人参・しいたけ・グリーンピース 大根・白菜・ごぼう・ねぎ バナナ ★パセリ粉	鰹だし・醤油 昆布だし・酒 煮干しだし★塩 ★ベーキングパウダー
8	か ごはん おでん ささみのかれーさらだ ごーんどきうい	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★さといもち	米 こんにやく・砂糖 マヨネーズ★里芋 ★片栗粉★いりごま	卵・生揚げ・竹輪 ささ身 ★チーズ★鰹節	大根・人参 キャベツ・コーン ゴールドキウイ	煮干しだし・醤油 鰹だし・酒・みりん カレー粉 ★鶏がら
9	すい ごはん さばのにつけ こまつなのおかかあえ なめこのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★ちーずけーきふう	米 砂糖 ★ホットケーキ粉★油	鯖 鰹節・豆腐・わかめ・味噌 ★無糖ヨーグルト★卵	生姜 小松菜・人参・もやし なめこ・玉ねぎ	酒・醤油・みりん 塩・煮干しだし
10	もく おべんとうび	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★こめこぶりつつ	★米粉★油	★豆乳		★メープルシロップ ★ベーキングパウダー ★パニラエッセンス★塩
11	きん さつまいもごはん さわらのあげおろし ごまねーずさらだ ばなな	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう あんぼんまんせんべい	米・さつま芋・黒ごま 片栗粉・油 すりごま・マヨネーズ	鯖 竹輪	生姜・大根・えのき・人参・ねぎ キャベツ・もやし バナナ	塩・みりん 鰹だし・酒・醤油 醤油
12	ど つなびらふ やさいすーぶ	コーンせんべい	ぎゅうにゅう びすこ	米・バター じゃが芋	ツナ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参	コンソメ・こしょう 鶏がら・みりん・醤油
14	げつ かれーうどん たこやきふうあげぼーる おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	うどん・片栗粉 小麦粉・油 マヨネーズ	豚肉・油揚げ ウインナー・卵・鰹節 青のり	玉ねぎ・人参・しめじ・ねぎ キャベツ・白ねぎ オレンジ	カレー粉・醤油・酒 鰹だし・昆布だし カレールウ・みりん お好みソース ベーキングパウダー
15	か ごはん ちんじやおろーず しゅうまい かにたますーぶ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★さつまいもむしぼん	米 片栗粉 ごま油★さつま芋 ★ホットケーキ粉	豚肉 焼売 卵・かにかま★豆乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・筍 にんにく しいたけ・もやし・ニラ	鶏がら・酒・醤油 オイスターソース 塩
16	すい ゆかりごはん やきししゃも にんじんしりしりふう ごもくじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★だいがくかぼちゃ	米 砂糖・ごま油・里芋 ★油★黒ごま	ししゃも ツナ 油揚げ	人参 ごぼう・大根・ねぎ★かぼちゃ	ゆかりふりかけ 醤油・塩・みりん 鰹だし・酒
17	もく おやこどん きりぼしだいこんのあえもの りんご	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米・砂糖	鶏肉・卵・かまぼこ わかめ	玉ねぎ・人参・ねぎ 切り干し大根・きゅうり・コーン りんご	煮干しだし・醤油 みりん・酒・塩 酢・ごま油
18	きん ごはん さけのしおやき かぼちゃのそぼろあん しょうがいらいすーぶ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米 片栗粉・砂糖・油	鮭 鶏ミンチ 鶏肉	かぼちゃ・グリーンピース 生姜・白菜・しいたけ・玉ねぎ・人参	塩・鰹だし 酒・みりん・醤油 鶏がら
19	ど かれーらいす ばなな	コーンせんべい	ぎゅうにゅう あんぼんまんせんべい	米・油 じゃが芋	鶏肉	人参・玉ねぎ バナナ	カレー粉 カレールウ

★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)

* 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4年度 11月の献立

	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
21	げつ ~まめまめこんだて~ ごはん とうふのふわふわあげ おんやさい みねすとりーね	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ぱりんこ (げんえん)	米 片栗粉・油 じゃが芋・砂糖	豆腐・卵・ひじき・ツナ 豚肉・大豆	人参・いんげん ブロッコリー・かぼちゃ 玉ねぎ・トマト缶・にんにく	鶏がら・塩・醤油 酒・こしょう コンソメ・ケチャップ
22	か ぼてとさんどぱん とうにゅうすーぷ ばなな	牛乳 チーズ	★つなとしおこんぶ おにぎり	コッペパン じゃが芋・マヨネーズ ★米	ハム ベーコン・豆乳 ★ツナ★塩昆布	人参・きゅうり キャベツ・かぼちゃ・玉ねぎ バナナ	コンソメ・塩・こしょう レモン汁
24	もく ごはん こうやどうふのたまごじ ほうれんそうつなのあえもの おれんじ	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう こーんせんべい	米 砂糖・油 すりごま	高野豆腐・卵・かまぼこ・鶏肉 ツナ	人参・玉ねぎ・グリーンピース ほうれん草・もやし オレンジ	鰹だし・煮干しだし 醤油・みりん・酒 塩
25	きん ~たんじょうかい~ えびぴらふ おからとひじきのはんぱーぐ ぶろっこりー やさいすーぷ	牛乳 バナナ	★ふるーちえ (おれんじ)	米・バター じゃが芋	えび 牛ミンチ・豚ミンチ・おから ひじき・チーズ・卵・牛乳 ★牛乳	ミックスベジタブル・玉ねぎ ブロッコリー チンゲン菜・人参	コンソメ・こしょう 塩・ケチャップ お好みソース・醤油 鶏がら ★フルーチェ素
26	ど おやこどん ばなな	コーンせんべい	ぎゅうにゅう びすこ	米・油 砂糖	卵・鶏肉	人参・玉ねぎ バナナ	鰹だし・酒・みりん 醤油・塩
28	げつ ごはん がたにくとだいこんのみそに はるさめのすのもの りんご	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★ふかしいも	米 こんにやく・油・砂糖 春雨・すりごま ★さつま芋	豚肉・味噌・竹輪 わかめ	大根・人参・ごぼう・ねぎ きゅうり・コーン バナナ	鰹だし・みりん・酒 醤油・塩 酢
29	か だいずいりかれーらいす ふる一つよーぐると	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★すなっふ	米・じゃが芋・油 ★麩★バター★砂糖	牛肉・大豆 無糖ヨーグルト ★きな粉	人参・玉ねぎ・にんにく バナナ・パイン缶・みかん缶	カレー粉 カレールウ コンソメ★塩
30	すい ~かみかみこんだて~ むぎごはん さわらのからあげ(1~2さい) いわしのからあげ(3~5さい) ひじきさらだ こんさいちやうだー	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう てつぶんうえはーす	米・押し麦 小麦粉・片栗粉・油 ごま油・砂糖 さつま芋・バター	鯛・鯖・卵 ひじき・竹輪・チーズ・大豆 ベーコン・牛乳・味噌	生姜 きゅうり・人参 蓮根・玉ねぎ・パセリ粉	醤油・酒 酢・塩 コンソメ



脂質の上手なとり方

脂質は、とりすぎではいけない栄養素として知られていますが、実際には、体内でとても大切な役割を担っています。特に、大人と比較して、体重当たりのエネルギー必要量が多い子どもにとっては、効率のよいエネルギー源です。脂質を正しく知って、良質な脂質を適正にとりましょう。

★脂質のはたらき

脂質には、エネルギー貯蔵以外に、体の材料となったり、体の調子を整えたりするはたらきがあります。脂質は極端に減らすことなく、適正にとることが大切です。

体を動かすエネルギー源

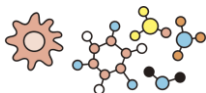
体温を保持し臓器を守る

脳や神経系の機能を保つ



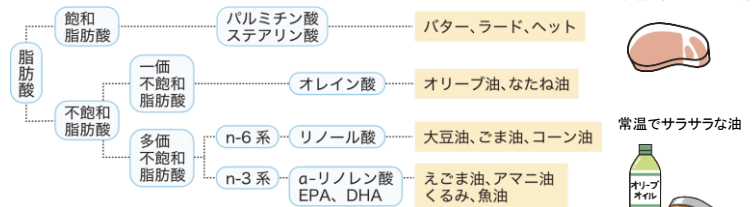
細胞膜、血球膜、血漿成分やホルモンをつくる材料

脂溶性ビタミンの吸収を促す



★脂肪酸の種類と健康への影響

食品中の脂質は、分解すると「脂肪酸」になります。脂肪酸は種類によってははたらきが異なるため、健康のためには、何から摂取するかが重要です。



<肉の脂やバターなどに含まれる脂肪酸>

動物の脂肪に含まれるパルミチン酸、ステアリン酸などの飽和脂肪酸は、エネルギー源として使われますが、とりすぎると血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを増やし、生活習慣病の原因となります。

<オリーブ油やなたね油などに含まれる脂肪酸>

オリーブ油やなたね油に含まれるオレイン酸は一価不飽和脂肪酸で、善玉コレステロールを減らすに悪玉コレステロールを減少させるはたらきがあり、動脈硬化を予防すると言われています。オリーブ油は、健康的な地中海食の食材として有名です。

<ごま油や大豆油などに含まれる脂肪酸>

ごま油や大豆油、コーン油に含まれるリノール酸は、n-6系の多価不飽和脂肪酸で、悪玉コレステロールを減らすはたらきがあります。ただし、とり過ぎると、悪玉だけでなく、善玉コレステロールも減らしてしまい、それが動脈硬化につながる可能性があります。

<アマニ油や魚油などに含まれる脂肪酸>

アマニ油やごま油にはα-リノレン酸、そして魚油にはEPA、DHAが含まれます。これらは、n-3系の多価不飽和脂肪酸で、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らしてくれる一方で、善玉コレステロールを増やすはたらきがあり、心疾患を予防します。

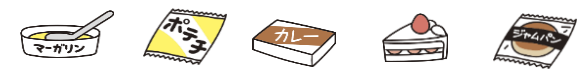


悪玉コレステロールが増えると血液はドロドロに。善玉コレステロールは、余分なコレステロールの回収屋さん。回収したコレステロールを肝臓に送り、血液の流れを良くします。

★注意が必要なトランス脂肪酸

トランス脂肪酸とは

液体状の油脂を固体化するための「水素添加」という過程で発生する脂肪酸です。油脂を固体化している代表的な食品はマーガリン。その他にもサクッとした食感のためにスナック菓子に添加したり、油脂の劣化防止のためなど、様々な目的で利用されています。近年は加工技術の進歩で、以前と比べてトランス脂肪酸が少ない製品が多く出回っていますが、偏った食べ方には注意が必要です。



・とり過ぎるとどうなる？

トランス脂肪酸は、悪玉コレステロールを増やすだけでなく、善玉コレステロールを減らしてしまいます。そのため、とり過ぎると、狭心症や心筋梗塞といった心疾患の発症リスクを高めると言われています。

★上手な脂質のとり方

食品の選び方に気を付けて健康に悪い脂質を減らしましょう



主食は「パン」より「米」 主菜は「肉」より「魚」 おやつは「洋風」より「和風」