



令和4年度 12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	もく みそにこみうどん きゃべつとわかめのさらだ りんご	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう こめおこし	うどん 砂糖	豚肉・油揚げ・味噌 わかめ・かにかまぼこ	白菜・大根・人参・ねぎ キャベツ・コーン りんご	鰹だし・昆布だし みりん・醤油・酢
2	きん ごはん さけのしおやき ぎゅうにくとこんさいのもの かぼちゃのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう びすこ	米 油・砂糖	鮭 牛肉 油揚げ・味噌	れんこん・ごぼう・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	塩・醤油・酒 みりん 煮干しだし
3	ど どらいかれーびらふ やさいすーぷ	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	人参・玉ねぎ ミックスベジタブル	鶏がら・コンソメ・カレー粉 ケチャップお好みソース
5	げつ ごはん ぶたにくのちやぶちえ しゅうまい ちゅうかすーぷ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米 春雨・砂糖・油 ごま油	豚肉 焼売 豆腐	玉ねぎ・チンゲン菜・人参 いんげん・にんにく 白菜・えのき	醤油・酒・みりん 鶏がら・塩
6	か とうふいりおこのみやき びーふんすーぷ おれんじ	牛乳 チーズ	★きなこおはぎ	お好み焼き粉 ビーフン・油 ★米★もち米 ★砂糖	豚ひき肉・豆腐・卵・ひじき 青のり・かつお節・豚肉 ★きな粉	キャベツ・ねぎ 玉ねぎ・人参・チンゲン菜 にら・しいたけ・オレンジ	お好み焼きソース 鰹だし・醤油・酒 みりん・塩・鶏がら
7	すい ごはん さばのりんごそーすかけ ぶろっこりーさらだ かきたまじる	牛乳 バナナ	★ぎゅうにゅうもち	米 小麦粉・砂糖 ★片栗粉	鯖 ★牛乳★きな粉 卵	生姜・りんご ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ねぎ	酒・醤油・酢 塩・こしょう 鰹だし・みりん
8	もく ~おべんとうび~ 	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★さつまいもがれつ	★さつま芋★バター ★ホットケーキ粉	★チーズ★牛乳 ★卵		
9	きん ~かみかみこんだて~ むぎごはん いわしのあんぐれーず(3~5歳児) さわらのあんぐれーず(1~2歳児) きりぼしだいこんのごますあえ のっぺいじる	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう あんぼんまんせんべい	米・押し麦 片栗粉・パン粉 油・砂糖 すりごま 里芋・こんにやく	鰹 鯖 ちりめんじゃこ・わかめ 鶏肉	生姜 切り干し大根・きゅうり・人参 大根・ねぎ	ウスターソース 酢・醤油 鰹だし・塩・みりん
10	ど おやこどん ばなな	コーンせんべい	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米・砂糖・油	鶏肉・卵	玉ねぎ・人参 バナナ	鰹だし・醤油・酒 みりん・塩
12	げつ ころっけばん みねすどろーね ばなな	牛乳 チーズ	★かんこくふう おにぎり	コッペパン・油 じゃが芋 砂糖 ★米	コロッケ ベーコン ★牛ひき肉	キャベツ 玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく バナナ ★ほうれん草	お好みソース・塩 ケチャップ・コンソメ こしょう★鶏がら ★醤油★酒★みりん
13	か ~まめまめこんだて~ とふめし たまごやき すていっくきゅうり ごじる	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★ぼっぷこーん	米・砂糖 マヨネーズ ★ポップコーン豆★油	豆腐・鯖缶・油揚げ 卵・ひじき・桜えび 大豆・味噌	ごぼう・人参・グリーンピース・生姜 ねぎ きゅうり 大根・かぼちゃ	醤油・塩・みりん 鰹だし・酒 煮干しだし
14	すい むぎごはん こうやどうふのたまごとじ やきししゃも りんご	牛乳 ミレービスケット	★ふるーちえ (ペリーあじ)	米・押し麦 砂糖・油	高野豆腐・卵・かまぼこ 鶏肉・ししゃも ★牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース りんご	醤油・みりん・酒 鰹だし・煮干しだし ★フルーチェ素
15	もく ごはん ささみのちーずやき ぶろっこりー ちやうだー おれんじ	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米 パン粉 じゃが芋・バター 小麦粉	ささみ・粉チーズ・味噌 ベーコン・牛乳	パセリ粉 ブロッコリー 玉ねぎ・人参・しめじ オレンジ	みりん ガーリックパウダー こしょう コンソメ
16	きん ごはん さばのみそに じゃがいもきんぴら ごもくじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ぼたぼた焼き	米 砂糖 じゃが芋・油・いりごま 里芋	鯖・味噌 鶏肉・油揚げ	生姜 いんげん 白菜・人参・ねぎ	みりん・酒・醤油 塩・鰹だし
17	ど かれーらいす ばなな	コーンせんべい	ぎゅうにゅう びすこ	米・油・じゃが芋	鶏肉	人参・玉ねぎ バナナ	カレー粉・コンソメ 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 12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
19	げつ まーぼーどん なむる みかん	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★うどんかりんとう	米・片栗粉・ごま油 すりごま・砂糖 ★うどん★油	豆腐・豚ひき肉・味噌	玉ねぎ・人参・しいたけ・ねぎ にんにく・生姜・ほうれん草 切り干し大根・もやし・みかん	テンメンジャン・酒 塩・鶏がら・醤油 酢
20	か かれーらいす れんこんちつぶす こーるすーさらだ こーるどきうい	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう こーんせんべい	米・じゃが芋・油 砂糖	牛肉	玉ねぎ・人参・にんにく れんこん キャベツ・きゅうり・りんご ゴールドキウイ	カレールウ コンソメ・カレー粉 酢・塩 こしょう
21	すい ～たんじょうかい～ にしよくごはん ちーずはんぱーぐ かぼちゃとひよこまめ ごまどれさらだ こーんすーぶ	牛乳 減塩ぱりんこ	★ふるーつよーぐると	米 パン粉 すりごま・マヨネーズ 油・米粉	わかめふりかけ 牛ひき肉・豚ひき肉・豆腐 卵・牛乳・スライスチーズ ひよこ豆・牛乳・生クリーム ★無糖ヨーグルト	人参 玉ねぎ かぼちゃ・いんげん・人参 クリームコーン缶・パセリ粉 ★バナナ★みかん缶★パン缶	塩・こしょう ケチャップ お好みソース 醤油・酢 コンソメ
22	もく ～くりすますかい～ けちやっぷらいす とりのからあげ つりーぽてと やさいすーぶ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★さんたとーすと	米・油 片栗粉・小麦粉 じゃが芋・バター ★食パン	ハム 鶏肉・卵 牛乳 ★ホイップクリーム	ミックスベジタブル 生姜・にんにく 人参・パセリ粉 キャベツ・玉ねぎ・えのき	ケチャップ・塩 コンソメ・醤油 こしょう・酒 ★いちごジャム ★純ココア
23	きん むぎごはん さわらのたつたあげ きゅうりのすのもの とうふのみそしる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ぱりんこ (げんえん)	米・押し麦 片栗粉・油 砂糖・すりごま	鯖 わかめ・かにかまぼこ 豆腐・油揚げ・味噌	生姜 きゅうり・人参 玉ねぎ・ねぎ	酒・醤油 酢 煮干しだし
24	ど つなぴらふ やさいすーぶ	コーンせんべい	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	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・鶏がら 醤油・みりん・塩
26	げつ ごはん いりこふりかけ ちくぜんに きゃべつのみそまよあえ りんご	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★すなっふ	米 いりごま・砂糖 じゃが芋・こんにゃく・油 すりごま・マヨネーズ ★麩★バター	煮干し・青のり・鯉節 鶏肉 竹輪・味噌 ★きな粉	大根・人参・れんこん・ごぼう しいたけ・いんげん キャベツ・小松菜・りんご	塩・醤油・みりん 酒・鯉だし 煮干しだし
27	か びびんば はるさめすーぶ ばなな	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米・砂糖・いりごま ごま油・春雨	牛ひき肉・豚ひき肉・卵	生姜・にんにく・ほうれん草 人参・もやし・白菜・玉ねぎ えのき・バナナ	醤油・酒・塩・酢 鶏がら・みりん



日本人はカルシウム・鉄がプラスに転じたことがなくみんな赤点。
成長期に大切な栄養素「鉄とカルシウム」を心がけましょう！！



血液を作る鉄は、全身に酸素を供給して、心と体の疲労を回復する「総合スタミナ剤」のようなもの。月経がない場合には、子どもの貧血は「食事での鉄が足りない」ことが主な理由です。子どもの鉄は成長に消費されるだけでなく、汗や尿からも体外へ出ていきます。鉄はとる→出る→とる→出ると消費が速いので毎日コンスタントにとらないと供給が追いつきません。

鉄の種類

●植物性の非ヘム鉄
(青菜・海藻・大豆製品など)

●動物性のヘム鉄
(赤身の肉・魚など)

非ヘム鉄に比べて約5倍も
吸収率が高い！！

摂取POINT

成長期には、鉄の含有量・吸収率ともに※優秀な食材で鉄をガッツと供給しましょう。そして、高野豆腐やほうれん草、小松菜、のり、ごまなども常備して、鉄をON&ON。

※鉄強化のおすすめ食材

造血成分NO1
あさり

頻度NO1
豚赤身肉

コスパNO1
牛こまぎれ肉

手軽さNO1
赤身魚の刺身



骨の細胞内では、古いカルシウムが壊されて、同時に新しいカルシウムが合成されます。この「カルシウム代謝」によって、骨は毎日、少しずつ生まれ変わっています。その為、骨密度を高めるには食材からカルシウムを毎日とり続けることが必要です。

注意

リンはカルシウムを体外に排出する働きがある為、とり過ぎると骨が弱くなる原因に。ソーセージやベーコンなどの加工肉や、練り物に添加物として含まれるほか、インスタント食品やファーストフードも多いです。また、甘い飲み物やお菓子で糖質を過剰にとると、体が糖質を少しでも排出しようとし、尿の量が多くなり、カルシウムも連れ添って出ていってしまいます。

摂取POINT

カルシウムが骨に沈着するのを助けるビタミンD、カルシウムと一緒に骨を形成しているマグネシウムなどが揃って初めて骨を強くします。

～カルシウム強化のおすすめ食材～

- 小魚・干しえび・大豆製品・青菜・切り干し大根や海藻などの乾物・牛乳や乳製品
- ★牛乳や乳製品は特にカルシウムが豊富なうえ、小腸での吸収率が高いです(乳製品40%・小魚30%・大豆製品20%)
- 乳糖不耐症などで牛乳が苦手な子には、乳糖の分解されているヨーグルトがオススメです。
- ～ビタミンD強化のおすすめ食材～
- 鮭・干しいたけ・きくらげ・小魚
- ～マグネシウム強化のおすすめ食材～
- 大豆製品・干しひじき・乾燥わかめ・干しえび・玄米・アーモンド