

令和6年度 11月献立表

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	きん むぎごはん さばのしおやき ぼてとさらだ こまつなのみそしる	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 じゃが芋・マヨネーズ	鯖 ハム 油揚げ・味噌	きゅうり・人参・コーン 小松菜・玉ねぎ・えのき	塩 こしょう 鰹だし・煮干しだし
2	ど かれーらいす ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米・油 じゃが芋・さつまい芋	鶏肉	玉ねぎ・人参 バナナ	カレールウ コンソメ
5	か ごはん すきやきふうに だいいんさらだ おれんじ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★まーらーかお	米・こんにやく きび糖・油 すりごま・マヨネーズ ごま油★小麦粉	牛肉・焼き豆腐 ★卵★牛乳	白菜・玉ねぎ・人参・えのき ねぎ・大根・きゅうり オレンジ	醤油・酒・みりん 鰹だし 酢 ★ベーキングパウダー
6	すい ～かみかみこんだて～ ごはん ししゃものいそべてん ぶろっこりーのかつおあえ とうふとなめこのみそしる	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 きび糖 ★じゃが芋	ししゃも・卵・青のり 鰹節・竹輪 豆腐・油揚げ・味噌 ★鰹節	ブロッコリー・人参 なめこ・玉ねぎ・ねぎ	醤油 鰹だし・煮干しだし ★塩
7	もく さんしよくどん とんじる ばなな	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★すなつふ	米・きび糖・油 こんにやく・ごま油 ★麩★バター	鶏ひき肉・卵 豚肉・油揚げ・味噌 ★きな粉	ほうれん草・生姜 人参・ごぼう・ねぎ・大根 バナナ	醤油・みりん 塩・煮干しだし 鰹だし
8	きん ～かるしうむこんだて～ ごぶつきごはん こうやのたまごとし はくさいとじゃこのごまずあえ りんご	牛乳 チーズ 	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	五分付米 きび糖・片栗粉 すりごま	高野豆腐・鶏肉・卵 かまぼこ・ちりめんじゃこ	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
9	ど けちやつぶらいす わかめすーぶ	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう びすこ	米・バター じゃが芋	鶏肉 わかめ	ミックスベジタブル・玉ねぎ 人参	コンソメ・鶏がら 塩・こしょう・醤油
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・きび糖・ごま こんにやく・油 ★ホットケーキ粉 ★さつまい芋★バター	卵・ひじき・ツナ 牛肉 もずく・豆腐 ★チーズ★卵★牛乳	ごぼう・れんこん・人参 いんげん・玉ねぎ 干しいたけ・ねぎ	醤油・塩 鰹だし・酒・みりん 鶏がら
12	か つなさらだぱん 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(1~2歳) コッペパン(3~5歳) マヨネーズ・じゃが芋 ★米★いりごま	ツナ 鶏肉 ★鮭フレーク	キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・いんげん・コーン バナナ ★小松菜	塩・こしょう コンソメ シチュールウ
13	すい むぎごはん さわらのあんぐれーず(1~2さい) いわしのあんぐれーず(3~5さい) こまつなとつなごまあえ しょうがいらいすーぶ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米・押麦 油 片栗粉・パン粉 きび糖・すりごま	鯖(1~2歳) 鰹(3~5歳) ツナ 鶏肉	生姜 小松菜・人参 白菜・玉ねぎ・しめじ	ウスターソース 醤油 鶏がら・塩
14	もく ～おべんとうび～	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★はーとばい	★パイシート ★グラニュー糖			
15	きん ごはん さわらのしおこうじかれーやき すばげていーさらだ さつまじる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米 マヨネーズ スパゲティ さつまい芋	鯖 かにかまぼこ 豚肉・油揚げ・味噌	にんにく キャベツ・きゅうり・人参 大根・しいたけ・ねぎ	塩麩・カレー粉 みりん・鰹だし 塩・こしょう 煮干しだし
16	ど つなびらふ やさいすーぶ	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米・バター じゃが芋	ツナ	ミックスベジタブル・玉ねぎ 人参	コンソメ・鶏がら 塩・こしょう・醤油
18	げつ おこのみやき びーふんすーぶ おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★ゆかりおにぎり	お好み焼粉 ビーフン・油 ★米	豚ひき肉・豆腐・卵 ひじき・青のり・鰹節 豚肉	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 ★ゆかりふりかけ	お好みソース 鰹だし・酒・みりん 塩・鶏がら・醤油
19	か だいいりかれーらいす 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・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 カレーの王子様(ひよこ) 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おりません。



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	すい ごぶづきごはん 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 減塩ばりんこ	★とうにゆうもち	五分付米 きび糖 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 塩
21	もく ～しゅんのあじこんだて～ みそにこみうどん さつまいもてんがら おれんじ	牛乳 いわしっこ 	ぎゅうにゆう ★よーぐるとけーき	うどん・片栗粉・油 さつま芋・小麦粉 ★ホットケーキ粉 ★バター★きび糖	豚肉・油揚げ・味噌 卵 ★無糖ヨーグルト★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	きん ごはん あじのかばやき きゃべつとちくわのゆかりあえ けんちんじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゆう みれーびすけつと	米 片栗粉・きび糖 ごま油	鰹 竹輪 鶏肉・豆腐・油揚げ	生姜 キャベツ・人参・ゆかりふりかけ 大根・ごぼう・ねぎ	醤油・酒・みりん 鰹だし・塩
25	げつ ごはん かにたまふう はくさいとつなのこんぶあえ とうふのみそしる	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゆう あんぱんまん せんべい	米 きび糖・片栗粉 ごま油	卵・かにかまぼこ ツナ・塩昆布 豆腐・味噌	たまねぎ・干し椎茸・筍 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 煮干しだし・鰹だし
26	か ～まめまめこんだて～ ごはん とうふとだいずのみーとぐらたん こふさいも はくさいのすーぶ	牛乳 チーズ 	ぎゅうにゆう ★きなこくりーむ ばん	米・小麦粉・油 きび糖・パン粉 じゃが芋 ★ロールパン	豆腐・牛ひき肉・豚ひき肉 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 ウスターソース コンソメ・塩 こしょう 醤油
27	すい 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	ぎゅうにゆう さつぼろぼと	米・さつま芋・黒ごま 片栗粉・油 きび糖 ごま油	鯖 ひじき・チーズ・竹輪 大豆	生姜・大根・人参・えのき きゅうり バナナ	昆布だし 醤油・酒・みりん 鰹だし・塩 酢
28	もく ～たんじょうかい～ にしよくごはん とりのからあげ ぶろっこりー みねすとろーね	牛乳 いわしっこ	★みにぼふえ	米・きび糖 小麦粉・片栗粉・油 マカロニ・じゃが芋 ★バター★さつま芋 ★小麦粉★グラニュー糖	わかめふりかけ 鶏肉・卵 豚肉・大豆 ★ホイップクリーム ★卵★牛乳	人参 生姜・にんにく ブロッコリー 玉ねぎ・トマト缶	ケチャップ 醤油・酒 塩・こしょう コンソメ ★たべっこどうぶつ
29	きん ごぶづきごはん 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 バナナ	ぎゅうにゆう びすこ	五分付米 こんにやく・すりごま きび糖 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・ねぎ	塩・醤油 みりん・酒 鰹だし
30	ど はやしらいす ばなな	減塩ばりんこ	ぎゅうにゆう あんぱんまんせんべい	米・油 じゃが芋	牛肉	玉ねぎ・人参 バナナ	ハヤシルウ コンソメ



「ごはん」の魅力再発見

★子どもに必要な栄養素が補給できる

毎日の食事にお米を取り入れることで、健康的な食生活を送ることができます。

1・エネルギー源となる炭水化物がとれる

炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちがよく、長時間エネルギーを供給してくれます。

2・良質なたんぱく質がとれる

お米には、体をつくるために欠かせないたんぱく質も含まれています。お米のたんぱく質は、アミノ酸をバランスよく含んでおり、肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質と言われています。

3・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる

お米には、様々なビタミン・ミネラルが含まれています。特に、胚芽米、分つき米には、ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄分などが豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせないものです。

ミライズそらでは、五分付米を取り入れています！

4・食物繊維が含まれる

食物繊維には、便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。



★健康面での効果が期待できる

必要な栄養素の補給だけでなく、様々なメリットがあります。

1・噛む力が育つ

粒状のごはんは、パンや麺といった粉から作る食品と比較して、噛み応えがあります。水分が多く粘り気があるため、口の中でまとまりやすく、子どもにとって食べやすいため、自然と噛む力を養うことができます。

2・消化機能が未発達な子どもに最適

お米は消化吸収率が高く、胃腸に負担をかけにくい食品です。体調が悪い時にも安心して食べることができます。

3・お米を中心にとると献立のバランスがよくなる

ほんのりとした甘さがあるごはんは、副菜を選ばず、組み合わせが多彩です。栄養バランスがよい「ごはん」を中心とした日本の食事は、世界からも注目される健康食です。

★おいしいお米の選び方

ごはんをおいしく食べるためには、お米選びも大切です。

1・産年と精米時期を確認する

お米の収穫は、夏の終わりから秋にかけてです。お米は、新しいほど、水分が多くおいしいため、収穫された年(産年)を確認しましょう。また、精米後の米は、酸化がすすみ風味が落ちていきます。なるべく精米時期が新しいものを選びましょう。精米日から1か月以内が理想です。

2・粒の大きさ、形、透明感を確認する

粒がそろっていて、割れやかけが少ないものを選びましょう。粒が不揃いだとかきムラができます。また、粒が白いものは未熟で食感が悪くなることがあるので、透明なものを選びましょう。

ミライズそらでは10月から新米を提供しています！

