

平成30年度12月献立予定表

※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
1	15	土	焼きうどん 固形ヨーグルト	牛乳 丸ポ一口	牛乳 豚肉 かまぼこ 削り 節 含脂加糖ヨーグルト	干しうどん ごま油 植物油 丸ポ一口	もも(缶)たまねぎ キャベツ やしにんじん 青ねぎ しょう が	
3	17	月	麦ごはん 17日:パン ビーフストロガノフ れんこんのサラダ	豆乳 みそ万十	牛乳 牛肉 鳥がらだし 白 生クリーム(植物性) 脱脂 粉乳 米みそ 豆乳	ウエハース 精白米 小麦粉 植物油 砂糖(三温糖) マ ヨネーズ すりごま 砂糖 甘 納豆(あずき)	たまねぎ にんじん ビー マン マッシュルーム(缶) トマト れんこん きゅうり	
4	18	火	麦ごはん すまし汁(未満児) 豚肉のきのこ炒め ひじきとツナ、コーンの煮物	スキムミルク ふかしも	牛乳 木綿豆腐 煮干しだし 豚肉 まぐろ油漬(缶) ひじ き 脱脂粉乳	精白米 小麦粉 植物油 ごま油 さつまいも	バナナ たまねぎ にんじん 青ねぎ えのきたけ エリンギ しめじにら にんにく コーン、 ホール缶) グリンピース	
5	19	水	麦ごはん おでん 新☆塩昆布炒め	豆乳 ココア ホットケーキ	牛乳 プロセス 鶏肉 う ずら卵水煮缶詰 さつま揚 げ 煮干し 昆布だし 塩昆 布 豆乳 鶏卵 脱脂粉乳	精白米 小麦粉 砂糖(三温糖) 植物油 すりごま ごま油 小 麦粉 無塩バター	こんにゃく だいこん にんじ ん ビーマン キャベツ	
6	21	木	麦ごはん 卵スープ(未満児) 鮭のチャンチャン焼き きゅうりとだいこんのカレーマリネ	スキムミルク 米粉の豆乳 蒸しパン	牛乳 鶏卵 鳥がらだし べ にざけ 米みそ 麦みそ 脱 脂粉乳 豆乳	精白米 小麦粉 砂糖(三温糖) 植物油 米粉 黒砂糖 マ カロ マヨネーズ じゃがいも マーガリン 小麦粉 揚げ油 ゼ リーカスター	みかん たまねぎ ハセリキャ ベツ にんじん フロッキー 根 深ねぎ もやし 生しいたけ えのき しめじ きゅうり だい こん レモン	
7		金	パン チキンカツ ゆでブロッコリー かぼちゃスープ	スキムミルク 新☆きな粉 ブルーマフィン	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン 鳥 がらだし 脱脂粉乳 きな粉 豆乳	せんべいパン 小麦粉 パン 粉 揚げ油 バター 植物油 ホットケーキミックス	ブロッコリー かぼちゃ たまね ぎ にんじん ハセリ 干し プルーン	
8	22	土	スパゲティ・カレーソース 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ	牛乳 牛ひき肉 粉チーズ コ ソドリンクヨーグルト チーズ	スパゲティ 植物油 マーガ リン 小麦粉 クラッカー	たまねぎ にんじん ビー マン マッシュルーム(缶) ハセリ ト マト ビューレバナナ	
10		月	麦ごはん 肉団子と野菜のスープ 小松菜としらすのごま和え	飲むヨーグルト 野菜サンド	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 鳥が らだし しらす干し ドリンク ヨーグルト まぐろ油漬(缶)	精白米 小麦粉 片栗粉 すりご ま 砂糖(三温糖) サンドイッ チ用パン マーガリン マヨネーズ	りんご しょうが はくさい た まねぎ にんじん ハセリ こま つな もやし キャベツ	
11	25	火	麦ごはん すまし汁(未満児) かじきまぐろの変わり揚げ サラダ 豚肉とやまいもの中華風煮物	スキムミルク りんごご さつまいもの甘煮	牛乳 塩わかめ 煮干しだし めかじき かつおだし 豚肉 脱脂粉乳	精白米 小麦粉 片栗粉 砂糖(三 温糖) 揚げ油 やまいも さ つまいも バター	パインアップル(缶) えのきたけ しょうが りんご レモン サラ だ にんじん きぬさや 干し ぶどう	
12	26	水	パン カリフラワーのシチュー マカロニと青菜のソテー	豆乳 わかめとじゃこの かりんとう	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 鳥が らだし 豆乳 鶏卵 乾燥わ かめ しらす干し	パン じゃがいも 植物油 マ ーガリン 小麦粉 マカロニ 砂糖 (三温糖) 揚げ油	もも(缶) カリフラワー たまね ぎ にんじん グリンピース キャ ベツ ほうれんそう コーン、ホ ール缶)	
13	27	木	きのこベーコンの洋風混ぜご飯 魚のピザ クリームコーンのスープ	スキムミルク みかん せんべい	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳 ベーコン 魚 チーズ かつ おだし 脱脂粉乳	精白米 小麦粉 植物油 す りごま 片栗粉 せんべい	キウイフルーツ 生しいたけ し めじ えのきたけ 青ねぎ た まねぎ トマト ビーマン にんじ ん マッシュルーム(缶) トマト ケチャップ コーン、クリーム(缶) ハセリ みかん
14	28	金	麦ごはん みそ汁(未満児) すきやき かぶのサラダ	スキムミルク きょうだいかん	牛乳 煮干しだし 米みそ 麦 みそ 牛肉 厚揚げ ロースハ ム 脱脂粉乳 寒天 あずき(缶) 豆乳	精白米 小麦粉 植物油 砂糖(三 温糖)	バナナ かぼちゃ たまね ぎ 青ねぎ こんにゃく はくさい にんじん えのきたけ かぶ ハセリ	
♪誕生会♪			チキンライス ロースチキン ゆでブロッコリー マセドアンサラダ ホワイトシチュー フライドポテト クリスマスゼリー	ジュース 以上児:クリスマス ケーキ 未満児:バナナ ケーキ	牛乳 チーズ	プロセス 鶏肉 コンソメ ロ ースハム えび ベーコン 生クリ ム(植物性) 鳥がら 脱脂粉 乳	精白米 植物油 砂糖(三 温糖) じゃがいも マカロニ 小麦粉 揚げ油 マーガ リン マヨネーズ	たまねぎ にんじん グ リンピース トマトケチャップ しょうが にんにく コ ーン ホール缶 マッシュルー ム缶 みかんジュース
20		木						

よくかんで食べよう!

「ひみこ(卑弥呼)のは(歯)がいーぜ」という言葉を聞いたことがありますか?

これは、よくかんで食べることの効能を説明した標語です。

古代米は硬く、弥生時代の人の食事は噛む回数が現代人の6倍だったといわれています。

女王・卑弥呼も、しっかりかんで食べていたのではという考えからこの標語が作られました。

時代が進むにつれて食べるものが軟らかくなってきたことや、早食いになってきたことなど、かまな

い要因は様々ありますが、よくかんで食べることは、体に良いことがたくさんあります。



ひ	肥満予防 満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを予防します		は	歯の病気予防 唾液が分泌され、口の中をきれいにします	
み	味覚の発達 よく噛んで食べることで、味や食感が楽しめます		が	がんの予防 唾液中の酵素には、発がん物質の毒性を弱める作用があるといわれています	
こ	言葉の発音がはっきり 口のまわりの筋肉が鍛えられ、表情も豊かになります		い	胃腸快調 消化酵素がたくさん出て、消化吸収されやすくなります	
の	脳の発達 脳細胞の働きが活発になり、子どもの知育に役立ちます		ぜ	全力投球 力を入れたいとき歯を食いしばることで力が湧きます	

★よくかんで食べるポイント

かみごたえのあるものを積極的に食べましょう

- ・根菜類、豆類、小魚などかみごたえのあるものを毎日の食事に取り入れましょう。
- ・ケーキやプリンなどのやわらかいお菓子や麺類はほどほどに。

調理方法を工夫してみよう

- ・食材を少し大きめに切る、皮つきで食べられるものは皮つきのまま調理することも効果的です。

適量を口の中に入れてかみましよう

- ・一度にたくさんの量を口に入れてしまうとよくかむことができません。
- ・お茶や汁で流し込まないようにしましょう。

一口30回かむことを目標にしてみよう

- ・よくかむ習慣を身につけましょう。

