令和元年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
2		月	麦ごはん すまし汁（未満児） 洋風肉じゃが 小松菜の炒め物	豆乳 わかめとじゃこの かりんとう	牛乳 バナナ	牛乳 木綿豆腐 かつお 昆布だし 豚肉 鳥がら だし えび 豆乳 鶏卵 乾燥わかめ しらす干し	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) 小麦粉 揚げ油	ﾊﾞﾅﾅ えのきたけ 青ねぎ にんじん たまねぎ すじなしいんげん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ こまつな ｺｰﾝ，ﾎｰﾙ(缶)
3	17	火	麦ごはん 魚の変わり揚げ ゆでブロッコリー みそ汁（さといも）	スキムミルク きょうだいかん	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳 魚 かつおだし 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 寒天 あずき(缶) 豆乳	精白米 麦 片栗粉 砂糖(三温糖) 揚げ油 さといも 植物油	ｷｳｲﾌﾙｰﾂ しょうが りんご ﾚﾓﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ
4	18	水	麦ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 流し卵汁	スキムミルク ジャムサンド	牛乳 りんご	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤色辛みそ 鶏卵 塩わかめ かつお 昆布だし 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) ごま油 片栗粉 ｻﾝﾄﾞｲｯﾁ用ﾊﾟﾝ いちごｼﾞｬﾑ	りんご ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ
5	19	木	パン 新☆タンドリーチキン レタス　19日：ゆでブロッコリー カリフラワーのシチュー	スキムミルク みかん サブレ	牛乳 5日： ウエハース 19日： チーズ	牛乳 鶏肉 豆乳 ﾍﾞｰｺﾝ 脱脂粉乳 鳥がらだし	せんべい ﾊﾟﾝ じゃがいも 植物油 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 小麦粉 ｻﾌﾞﾚ	しょうが にんにく ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾚﾓﾝ（汁使用） ﾚﾀｽ ｶﾘﾌﾗﾜｰ たまねぎ にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ みかん
6	20	金	ごまごはん 肉団子と野菜のスープ れんこんとツナの甘辛炒め	飲むヨーグルト かぼちゃプリン	牛乳 チーズ 20日： せんべい	牛乳 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ 鶏ひき肉 鶏卵 鳥がらだし まぐろ油漬(缶) ﾄﾞﾘﾝｸﾖｰｸﾞﾙﾄ	精白米 麦 すりごま 片栗粉 植物油 砂糖(三温糖) ﾏｰｶﾞﾘﾝ	しそ葉 しょうが はくさい たまねぎ にんじん ﾊﾟｾﾘ れんこん さやいんげん かぼちゃ
7	21	土	肉うどん 固形ヨーグルト	牛乳 クッキー	牛乳 もも缶	牛乳 鶏卵 牛肉 かつお･昆布だし 固形ヨーグルト	干しうどん 植物油 砂糖(三温糖) クッキー	もも(缶) たまねぎ にんじん 青ねぎ
9	23	月	麦ごはん すまし汁（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 ふかしいも	牛乳 みかん	牛乳 塩わかめ 煮干しだし べにざけ 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳	精白米 麦 白玉ふ ﾊﾞﾀｰ 砂糖(三温糖) 植物油 さつまいも	みかん ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にんじん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 根深ねぎ しめじ きゅうり だいこん ﾚﾓﾝ（汁使用）
10	24	火	パン チキンカツ ゆでブロッコリー チンゲンサイのミルクスープ	豆乳 バナナケーキ	牛乳 りんご 10日： チーズ	牛乳 鶏肉 鶏卵 ﾍﾞｰｺﾝ ｺﾝｿﾒ 脱脂粉乳 豆乳	ﾊﾟﾝ 小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 揚げ油 植物油 ﾊﾞﾀｰ 砂糖(三温糖)	りんご ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ たまねぎ にんじん ｺｰﾝ，ﾎｰﾙ(缶) ﾊﾞﾅﾅ
11	25	水	麦ごはん みそ汁（未満児） 豚肉のきのこ炒め ほうれん草としらすのごま和え	スキムミルク マカロニの きな粉和え	牛乳 ウエハース	牛乳 煮干しだし 米みそ 麦みそ 豚肉 しらす干し 脱脂粉乳 きな粉	ｳｴﾊｰｽ 精白米 麦 植物油 すりごま 砂糖(三温糖) ﾏｶﾛﾆ 黒砂糖	かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ にんじん えのきたけ ｴﾘﾝｷﾞ しめじ にら ほうれんそう もやし
12	26	木	麦ごはん 魚のトマトソース焼き サラダ菜 野菜スープ（豚肉入り）	スキムミルク 米粉蒸しパン	牛乳 バナナ	牛乳 さば 豚肉 鳥がらだし 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) じゃがいも 甘納豆(あずき) 米粉	ﾊﾞﾅﾅ しょうが たまねぎ ﾄﾏﾄ，ﾎｰﾙ，ｶｯﾄ(缶) ｻﾗﾀﾞな ｷｬﾍﾞﾂ にんじん ﾊﾟｾﾘ
13	27	金	麦ごはん すきやき かぶのサラダ	スキムミルク りんごとさつまいもの甘煮	牛乳 パイン缶	牛乳 牛肉 厚揚げ ﾛｰｽﾊﾑ 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) さつまいも ﾊﾞﾀｰ	ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶) こんにゃく はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ かぶ ﾊﾟｾﾘ りんご 干しぶどう
14	28	土	スパゲティ･カレーソース 飲むヨーグルト	牛乳 クッキー	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 粉ﾁｰｽﾞ ｺﾝｿﾒﾄﾞﾘﾝｸﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 植物油 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 小麦粉 ｸｯｷｰ	ｷｳｲﾌﾙｰﾂ たまねぎ にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(缶) ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ みかん
☆誕生会☆			チキンライス ローストチキン　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： ミニケーキ（未満児）	牛乳 チーズ	牛乳 鶏肉 ﾛｰｽﾊﾑ ﾁｰｽﾞ ﾍﾞｰｺﾝ むきえび 鳥がらだし 脱脂粉乳	精白米 植物油 揚げ油 砂糖（三温糖） ﾏｶﾛﾆ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 小麦粉	たまねぎ しょうが にんにく ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ きゅうり にんじん じゃがいも にんじん パセリ
16		月						

10日：地域招待

23日：薔薇組　クリスマスお楽しみ会（ケーキバイキング）

26日：以上児　ラッキースター人参

丈夫な骨とカルシウム

カルシウムは丈夫な骨や歯を作るために欠かせない栄養素です。特に、背が伸びて骨が育つ成長期の子どもたちにとってはとても大切です！　一度にたくさん食べても吸収できる量は限られているので、毎日の食事にカルシウムを多く含む食品を取り入れて、コツコツとるようにしましょう。

保育所では、１日に必要なカルシウムの量の約半分（３歳未満児は５０％、３歳以上児は４５％）を昼食とおやつでとることを目標としています。家庭でも、カルシウムを含む食品をとるようにしましょう！

１日のカルシウム摂取推奨量
（日本人の食事摂取基準2015年版）
１～２歳　４００～４５０ｍｇ
３～５歳　５５０～６００ｍｇ

食品に含まれるカルシウム量～カルシウムを多く含む食品の一例～

	食品	幼児一食分 分量（目安）	カルシウム 含有量(mg)
乳製品	牛乳	200ｍｌ	220
	スキムミルク	22ｇ	242
	ヨーグルト	100ｇ	120
	プロセスチーズ	20ｇ（１切れ）	126
大豆製品	木綿豆腐	100ｇ（1/4丁）	86
	絹ごし豆腐	100ｇ（1/4丁）	57
	納豆	40ｇ（１パック）	36
魚介・海藻類	わかさぎ	中2尾（50ｇ）	225
	煮干し（いりこ）	5尾（10ｇ）	220
	しらす干し (ちりめんじゃこ)	5ｇ（大さじ1）	26
	干しひじき	4ｇ	40
野菜	こまつな	50ｇ	85
	水菜	50ｇ	105

7訂食品成分表より

カルシウム吸収率アップのポイント

◎カルシウムの吸収を助ける栄養素をとりましょう

たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKは、カルシウムの吸収を助けます。
・たんぱく質が多い食品：肉、魚、卵、豆類、乳製品など
・ビタミンDが多い食品：魚（鮭・赤身魚・青身魚）、乾燥きのこ類（干し椎茸・きくらげ）など
・ビタミンKが多い食品：緑黄色野菜（パセリ・モロヘイヤ）、納豆、干しのりなど

◎リンのとり過ぎに気をつけましょう

リンも骨や歯の成分として欠かせないミネラルですが、とり過ぎるとカルシウムの吸収を妨げてしまいます。スナック菓子やインスタント食品、ハム・ソーセージや練り製品、清涼飲料水などには、リンを多く含む食品添加物が使用されているため、とり過ぎないように気をつけましょう。

◎体を動かして遊びましょう

運動して骨に力がかかると、骨を形成する細胞の働きが活発になり、
カルシウムがとりこまれやすくなり、骨を丈夫にします。

今月から、食育を2つ始めました♪
①子どもたちに給食で使う玉ねぎの皮むきを、お手伝いしてもらうことになりました。「きれいにむけたよ」と嬉しそうに給食室に持ってきてくれます。
②給食室で星形に抜いた人参を作り、以上児の各クラスでスープに混ぜてもらいます。星形の人参が入っていたらラッキー！ラッキースター人参が入っていた子どもは人参の王冠を被って記念撮影を行い掲示します。

作：松岡江里