

献立表

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
04水	胚芽ごはん、冬野菜カレー、かぼちゃのサラダ、みかん	525.7(443.9) 16.4(14.4) 17.5(14.1) 1.1(1.1)	胚芽米、○マカロニ、なたね油、マヨネーズ、米粉、○黒みつ、○きび砂糖、黒砂糖、◎黒砂糖	豚ひき肉、卵、○きな粉、だいたいず(乾)、◎いんげんまめ(乾)	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、だいこん、ほうれんそう、コーン缶、かぶ、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、ブイヨンだし、食塩、○食塩、◎食塩、◎しょうゆ	煮豆	ほうじ茶、マカロニきなこ	☆希望保育
05木	黒米ごはん、わかめのみそ汁、豚肉とごぼうのごま味噌煮、じゃことチンゲン菜の和え物	478.2(418.0) 15.7(13.9) 20.6(17.4) 1.8(1.5)	胚芽米、○米粉、○ながいも、○砂糖、○油、きび砂糖、黒米、ごま油	豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、ちりめんじゃこ、生わかめ、いわし(煮干し)、すりごま、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、チンゲンサイ、大豆もやし、ごぼう、にんじん、はくさい、○みかん濃縮果汁、○みかん缶、しょうが、にんにく、◎バナナ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢	バナナヨーグルト	玄米茶、米粉のみかん蒸しパン	☆希望保育
06金	七草粥、かきたまみそ汁、鶏肉とれんこんの煮物、切干し大根和え	400.5(337.4) 15.8(12.7) 12.8(10.3) 1.8(1.4)	胚芽米、しらたき、さいとも、黒砂糖、ごま油、きび砂糖	鶏もも肉、卵、ハム、だいず(乾)、すりごま、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、れんこん、キャベツ、たまねぎ、七草、だいこん(たくあん)、切り干しだいこん、みつば、干しいたけ、◎りんご	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、みりん、食塩	りんご	紅茶、クッキー、カステラ	☆七草がゆ給食
07土	ドライカレー、根菜のすまし汁、バナナ	521.8(417.4) 16.9(13.5) 14.5(11.6) 1.3(1.0)	胚芽米、油麩、なたね油、米粉、きび砂糖	豚ひき肉、○いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、かつお節	バナナ、たまねぎ、○干しかき、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、干しごぼう、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、ブイヨンだし、食塩、カレー粉		麦茶、干し柿、煮干し	
10火	玄米ごはん、いもいもカレー、青菜の酢の物、キウイフルーツ	466.2(401.6) 15.4(13.5) 15.0(12.0) 1.7(1.5)	玄米、じゃがいも、さいとも、さつまいも、なたね油、米粉、黒砂糖、きび砂糖、○なたね油、胚芽米	豚肉(肩)、○とろけるチーズ、ちりめんじゃこ、○鶏ひき肉、だいず(乾)、ごま、○パン粉、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、○かぼちゃ、こまつな、◎たまねぎ、○ほうれんそう、にんじん、うめ干し、にんにく、しょうが	○ホワイトソース、中濃ソース、ケチャップ、酢、カレー粉、しょうゆ、食塩、ブイヨンだし、○ブイヨンだし	卵ボーロ、煮干し	ほうじ茶、かぼちゃグラタン	
11水	麦ごはん、かぶの麦みそ汁、豆腐の肉あんかけ、はこべ入りじゃが餃子	520.3(456.5) 20.2(17.0) 20.6(17.8) 1.6(1.3)	胚芽米、じゃがいも、○くず粉、○きび砂糖、なたね油、片栗粉、七分つき押麦、小麦粉、○黒みつ、黒砂糖、◎無塩バター、◎じゃがいも	木綿豆腐、○牛乳、豚肉(肩ロース)、ぎょうざの皮、チーズ、油揚げ、麦みそ、ベーコン、○きな粉、刻みこんぶ、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、こまつな、はこべ、しょうが	しょうゆ	じゃがバター	番茶、牛乳くずもち	
12木	天然酵母パン、かぶのスープ、豆腐ミートグラタン、コールスローサラダ	509.3(428.7) 23.8(21.1) 18.6(16.2) 2.3(2.3)	天然酵母パン、○胚芽米、なたね油、マヨネーズ、きび砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、○チーズ、ピザ用チーズ、ベーコン、○とろろこんぶ、ハム、薄力粉、パン粉、◎魚肉ソーセージ	かぶ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、かぶ・葉、マッシュルーム、コーン缶、ブロッコリー	ケチャップ、ブイヨンだし、中濃ソース、食塩、○しょうゆ、酢	魚肉ソーセージ	玄米茶、とろろ昆布おにぎり	
13金	納豆玄米ごはん、里芋の赤みそ汁、鶏のつくね焼き、大根と厚揚げの煮物	575.0(494.8) 25.6(21.0) 15.7(12.5) 2.0(1.6)	玄米、○上新粉、○きび砂糖、さいとも、油麩、なたね油、きび砂糖、黒砂糖、胚芽米	鶏ひき肉、生揚げ、納豆、○あずき(乾)、絹ごし豆腐、卵、ちりめんじゃこ、だいず(乾)、パン粉、刻みこんぶ、すりごま、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、リーフレタス、しょうが、◎みかん	赤みそ、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	みかん	紅茶、どんど焼き団子とおしるこ	☆どんど焼きだんご作り
14土	親子丼、わかめのみそ汁、バナナ	499.3(399.1) 21.4(17.1) 12.6(10.0) 1.8(1.4)	胚芽米、きび砂糖	鶏もも肉、卵、油揚げ、生わかめ、なると、○こんぶ(だし用)、こんぶ(だし用)	バナナ、○ブルーベリー、たまねぎ、ねぎ、えだまめ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ		麦茶、かりんとう、こんぶ、ブルーベリー	
16月	黒米ごはん、打ち豆のみそ汁、レバーメンチカツ、はくさいの煮浸し	653.1(542.7) 20.4(17.7) 29.5(23.7) 1.8(1.5)	胚芽米、○米粉、○なたね油、なたね油、○黒砂糖、米粉、黒米、黒砂糖	○豆乳、豚肉(ばら)、生揚げ、パン粉、豚レバー、油揚げ、だいず(乾)、刻みこんぶ、かつお節、干しえび、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな、ねぎ、クレソン・みずがらし、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、○米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、中濃ソース	煮干し、せんべい	麦茶、みそ蒸しパン	
17火	胚芽ごはん、ビーフハヤシ、ほうれん草と揚げ豆腐のサラダ、いよかん	468.5(413.2) 14.5(13.5) 17.4(14.8) 1.6(1.5)	胚芽米、米粉、○なたね油、きび砂糖、なたね油、片栗粉	木綿豆腐、牛肉(もも)、○粉チーズ、だいず(乾)、バター、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、いよかん、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、えのきたけ、コーン缶、エリンギ、ほうれんそう、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、ブイヨンだし、食塩、○食塩	クラッカー、煮干し	ほうじ茶、チーズスティックパイ	
18水	あずきご飯、れんこん団子汁、ぶりだいこん、白・赤・緑のごま和え	483.8(426.5) 20.9(17.5) 16.7(13.5) 1.9(1.6)	胚芽米、○米粉、○きび砂糖、○油、黒砂糖、片栗粉、きび砂糖、◎黒砂糖	ぶり、○豆乳、○おから、えび、ごま、あずき(乾)、刻みこんぶ、◎うぐいす豆(煮豆)	だいこん、大豆もやし、○バナナ、ほうれんそう、にんじん、れんこん、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、食塩、◎食塩	豆の甘煮	紅茶、米粉ドーナツ、おからバナナ	
19木	きなこ玄米ごはん(たくあん)、豚汁、さけのきのみそ焼き、キャベツの納豆和え	499.8(494.5) 27.1(23.0) 13.8(11.4) 1.9(1.6)	○もち、玄米、さいとも、片栗粉、しらたき、○黒砂糖、なたね油、きび砂糖、ごま油、米粉、○胚芽米、胚芽米	さけ、豚肉(ロース)、納豆、ちりめんじゃこ、油揚げ、○半すりごま 黒、きな粉、いわし(煮干し)	えのきたけ、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、だいこん(たくあん)、こまつな、ごぼう、◎ブルーベリー(乾)	米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ	ドライブルーベリー	玄米茶、ごまだれもち	
20金	納豆じゃこごはん、もち入り白みそ汁、豆腐肉じゃが、ブロッコリーのごま炒め	457.0(382.6) 19.2(15.4) 10.3(8.3) 1.7(1.3)	胚芽米、もち、じゃがいも、しらたき、黒砂糖、なたね油	焼き豆腐、納豆、豚肉(肩)、ちりめんじゃこ、すりごま、◎いわし(煮干し)、だいず(乾)、刻みこんぶ、かつお節	○干しかき、たまねぎ、しめじ、なめこ、にんじん、ほうれんそう、カリフラワー、ブロッコリー、わけぎ、しゅんぎく、◎りんご	白みそ、しょうゆ、食塩	りんご	紅茶、煮干し、干し柿	
21土	カレーピラフ、豚汁(秋・さつまいも)、バナナ	434.6(343.6) 14.2(11.2) 9.9(7.5) 1.4(1.1)	胚芽米、さつまいも、ごま油、なたね油	豚肉(肩ロース)、ウインナー、○するめ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、ごぼう、しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)、カレー粉、コンソメ、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉		麦茶、カステラ、するめ	
23月	雑穀ごはん(たくあん)、あさりのみそ汁、納豆から揚げ、れんこんとわかめの和え物	538.5(456.5) 22.9(19.7) 26.2(21.7) 2.4(2.0)	胚芽米、○なたね油、片栗粉、なたね油、きび砂糖、ごま油、ひえ粒、あわ(精白粒)	豚ひき肉、○魚肉ソーセージ、○ホットケーキ粉、あさり、納豆、○卵、○豆乳、生わかめ、ごま、薄力粉、焼ふ、刻みこんぶ、○すりごま、◎いわし(煮干し)	クレソン・みずがらし、にんじん、ねぎ、だいこん(たくあん)、れんこん、しょうが、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、中濃ソース	かりんとう、煮干し	玄米茶、アメリカンドッグ	
24火	胚芽ごはん、ひじきのカレー、大根ときびのみそマヨ和え、フルーツいっぱい	606.8(545.2) 14.5(13.3) 25.0(22.2) 1.3(1.2)	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○なたね油、なたね油、マヨネーズ、米粉、○きび砂糖、黒砂糖	豚肉(もも)、○卵、だいず(乾)、きび(精白粒)、すりごま、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、みかん缶、にんじん、パイナップル、キウイフルーツ、りんご、いちご、レタス、ひじき、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、米みそ(淡色辛みそ)、食塩、ブイヨンだし	揚げせんべい、煮干し	ほうじ茶、ほうじ茶のケーキ	
25水	ひじきごはん、厚揚げのみそ汁、ちくわぶの煮物、れんこんの柚子和え	473.1(438.9) 24.2(20.0) 15.8(12.7) 2.3(1.9)	胚芽米、しらたき、○米粉、○なたね油、黒砂糖、片栗粉、きび砂糖、◎さつまいも	○木綿豆腐、鶏もも肉、生揚げ、竹輪ふ、○ちりめんじゃこ、○えび、生わかめ、○ちくわ、ツナ水煮缶、油揚げ、いわし(煮干し)、だいず(乾)、ごま、○かつお節、こんぶ(だし用)、○あおのり	れんこん、だいこん、○キャベツ、にんじん、ねぎ、ゆず果皮、ひじき、ゆず果汁、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、○中濃ソース、みりん、しょうゆ、酢、食塩、○食塩	ふかしいも	番茶、豆腐揚げボール	

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
26 木	天然酵母パン、豚肉と押し麦のスープ、さわらのごま照り焼き、かぼちゃとりんごのサラダ	516.9(438.5) 22.7(20.0) 19.0(17.3) 1.8(1.7)	天然酵母パン、○胚芽米、マヨネーズ、七分つき押麦、はるさめ	さわら、豚肉(ばら)、ハム、ごま、○ウインナー、◎チーズ	かぼちゃ、りんご、にんじん、コーン缶、こまつな、たまねぎ、○にんじん、○ピーマン、クレンソウ・みずがらし、干しいたけ	しょうゆ、みりん、ブイオンだし、食塩、○ブイオンだし	チーズ	緑茶、みそづくりのあめのピラフ	☆みそ作り
27 金	ふりかけ玄米ごはん、豆腐のみそ汁、かれのい甘酢あんかけ、切干大根と里芋の旨煮	458.3(400.5) 22.2(18.4) 17.2(13.7) 2.0(1.6)	玄米、さといも、なたね油、片栗粉、黒砂糖、胚芽米	○牛乳、かれのい、木綿豆腐、油揚げ、刻みこんぶ、かつお節、半すりごま 白、いわし(煮干し)、あおのり	ねぎ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、こんぶ(煮物用)、しょうが、にんにく、◎キウイフルーツ	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、食塩、ブイオンだし	キウイフルーツ	ホットミルク、チョコレート菓子	
28 土	肉みそごはん、小松菜のみそ汁、バナナ	403.3(322.6) 14.4(11.5) 9.4(7.5) 1.7(1.4)	胚芽米、黒砂糖、なたね油、片栗粉	豚ひき肉、油揚げ、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)		ほうじ茶、ピスクット、煮干し	
30 月	黒米ごはん、打ち豆のみそ汁、レバーメンチカツ、はくさいの煮浸し	653.1(542.7) 20.4(17.7) 29.5(23.7) 1.8(1.5)	胚芽米、○米粉、○なたね油、なたね油、○黒砂糖、米粉、黒米、黒砂糖	○豆乳、豚肉(ばら)、生揚げ、パン粉、豚レバー、油揚げ、だいず(乾)、刻みこんぶ、かつお節、干しえび、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな、ねぎ、クレンソウ・みずがらし、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、○米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、中濃ソース	煮干し、せんべい	麦茶、みそ蒸しパン	
31 火	胚芽ごはん、ピーフハヤシ、ほうれん草と揚げ豆腐のサラダ、いよかん	468.5(380.5) 14.5(12.6) 17.4(14.0) 1.6(1.3)	胚芽米、米粉、○なたね油、きび砂糖、なたね油、片栗粉	木綿豆腐、牛肉(もも)、○粉チーズ、だいず(乾)、バター、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、いよかん、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、えのきたけ、コーン缶、エリンギ、ほうれん草、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、ブイオンだし、食塩、○食塩	卵ボーロ、煮干し	ほうじ茶、チーズスティックパイ	



給食だより

みいづ保育園

令和4年12月21日(水)

身につけたい! 「副菜力」

毎日の食事で、ごはんと主菜(肉・魚)までは準備ができて「副菜」まで手が回らない...。気がつけば、いつも同じサラダばかり...。副菜は小さなおかずですが、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う一品です。今回は、副菜の大切さと、毎日の食事で副菜を充実させるポイントをお伝えします。

★健康な食事に欠かせない「副菜」

・健康なバランス食の基本は、副菜を含む「主食・主菜・副菜がそろった食事」です。

副菜は野菜・いも等が主材料の料理



主菜は肉・魚・大豆・卵が主材料の料理

主食はごはん



汁は具が多ければ副菜

・多様な副菜の材料

副菜は、野菜、いも、きのこ、海藻などを合わせた料理です。使用する食材の量は、子どもの場合はおおよそ50g程。汁も具が多ければ、副菜になります。

・食事に彩りと季節感を与える副菜

日本は四季折々、季節ごとの食材が豊富です。副菜に旬の食材を使うことで、見た目、味に変化を加えて、季節感をもたらします。

・副菜の栄養パワー

副菜は、体の調子を整える役割があるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。発育にも欠かすことができず、不足すると下記のような不調が現れることがあります。

カルシウム不足
骨が弱くなる



鉄不足
貧血になる



食物繊維不足
おなかの調子が悪くなる



ビタミンB1不足

元気がなくなり、心理的に不安定になる



ビタミンA不足

暗い中で目が見えにくくなる



ビタミンC不足

歯茎や皮下などから出血する



また、副菜から摂取できるビタミンは、糖質、たんぱく質、脂質の代謝をスムーズに進める役割も担います。ビタミン摂取量が足りないと、主食、主菜で取り入れたせっかくの栄養素を活かすことができません。

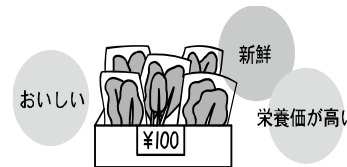
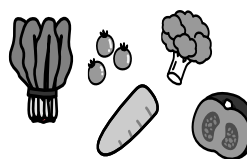
★季節の食材★

大根・白菜・ねぎ・かぶ・ほうれん草・小松菜・わかさぎ・たら・みかん

★副菜づくりのポイント

・いろいろな色の食材を取り混ぜて使う

にんじんのオレンジ色、トマトの赤色、葉野菜の緑色といった鮮やかな色の野菜は栄養が豊富です。切り口の色が濃い野菜と、季節ごとに店頭で並ぶ旬の野菜を組み合わせると、自然に必要な栄養が摂取できます。



・ベースをだしにして「食べ慣れた味」にする

だしの「風味・うま味」は食経験の少ない子どもに「安心感」を与えることができます。それが、新しい食べものに対する抵抗を減らし、好き嫌いの予防につながります。



・野菜に食材をプラスしておいしい副菜をつくる

果物	日本では、果物は食後のデザートと考えられがちですが、「野菜」と同じような栄養素が含まれています。果物を加えると、酸味と甘さが加わって、子どもにとって食べやすくなります。 例: にんじんとオレンジのサラダ(ゆでた千切りにんじんとオレンジを和える)	
だし素材	だしの素材を加工した「花かつお」、「塩昆布」やしらす干しなどはうま味が豊富。味の決め手になり、小分けしたパックを使えば、クイック調理にもなります。	
油揚げ	薄切りにした豆腐を揚げた油揚げはだしが染み込みやすく、焼くと香ばしくなるので、様々な副菜に利用できます。	
納豆やチーズ	濃厚なうま味があり、まろやかな味わいの食材は、野菜の和え物に加えるだけで、味と食感のアクセントになります。	
海藻類	食物繊維が豊富な海藻は、ごま油などの風味を加えて煮たり、マヨネーズなど食べ慣れた調味料で野菜と一緒に和えると食べやすくなります。	
梅干し	様々な効果がある日本の食材。そのまま食べるだけでなく、細かくすれば酸味調味料として役立ちます。	

・栄養素を逃さない調理法を選ぶ

油で炒める



色の濃い野菜を油で炒めると
栄養素の吸収率アップ

ゆでるより蒸す



水を使わないため
栄養素の流出が少ない

煮汁ごと食べる「汁・煮物」



水に溶けやすい水溶性ビタミン、カルシウムを
汁ごと食べて、逃さず摂取