

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 ・ 16	麦ごはん(全園児用) 流し卵汁 厚揚げとキャベツの回鍋肉	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 わかめとじゃこのかりんとう	牛乳・鶏卵・かつお・ 昆布だし・豚肉・厚揚 げ・赤色辛みそ・豆 乳・乾燥わかめ・しら す干し	精白米・麦・片栗粉・植 物油・砂糖(三温糖)・ご ま油・小麦粉・揚げ油	バナ・にんじん・きやいん げん・キャベツ・たまねぎ・ ピーマン
3 ・ 17	麦ごはん(全園児用) 魚の変わり揚げ ゆでブロッコリー(25g) みそ汁(さといも)	牛乳(未満児) キウイフルーツ60g(未満児) スキムミルク きょうだいかん	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	柿がらつ・しょうが・りん ご・レモン・ブロッコリー・だい こん・にんじん・ごぼう・こ んにゃく・青ねぎ
4 ・ 18	ぶどうパン 新☆タンドリーチキン レタス(12g) カリフラワーのシチュー	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク みかん(70g) ビスケット	牛乳・鶏肉・豆乳・ ベーコン・脱脂粉乳・鳥 がらだし	ぶどうパン・じゃがいも・ 植物油・マギー・小麦 粉・ビスケット	りんご・しょうが・にんに く・トマトチップ・レモン(汁使 用)・レタス・カリフラワー・たま ねぎ・にんじん・グリーンピース・ みかん
5 ・ 19	麦ごはん(全園児用) 清汁(豆腐・えのきたけ) 洋風肉じゃが 小松菜の炒め物	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク ジャムサンド	牛乳・木綿豆腐・かつ お・昆布だし・豚肉・ 鳥がらだし・えび・脱 脂粉乳	せんべい・精白米・麦・ じゃがいも・植物油・砂 糖(三温糖)・トマトがけ用パ ン・いちごジャム	えのきたけ・青ねぎ・にん じん・たまねぎ・すじなし いんげん・トマトチップ・こま つな・コン・かぼ(缶)
6 ・ 20	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	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク かぼちゃプリン	牛乳・ブロッコリー・鶏 ひき肉・鶏卵・鳥がら だし・まぐろ油漬 (缶)・脱脂粉乳	精白米・麦・すりごま・ 片栗粉・植物油・砂糖(三 温糖)・マギー	しそ葉・しょうが・はくさ い・たまねぎ・にんじん・ パプリカ・れんこん・きやいん げん・かぼちゃ
7 ・ 21	そうめんちり バナナ(75g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・鶏肉・煮干しだ し	そうめん・植物油・砂糖 (三温糖)・丸ボーロ	もも(缶)・たまねぎ・だい こん・はくさい・にんじ ん・青ねぎ・バナ
9 ・ 23	麦ごはん(全園児用) 清汁(わかめ・白玉ふ) 鮭のチャンチャン焼き きゅうりと大根のカレー	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク ふかしもち	牛乳・塩わかめ・煮干 しだし・べにぎけ・米 みそ・麦みそ・脱脂粉 乳	精白米・麦・白玉ふ・バ ター・砂糖(三温糖)・植物 油・さつまいも	みかん・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・ブロッコリー・根菜 ねぎ・しめじ・きゅうり・だ いこん・レモン(汁使用)
10 ・ 24	麦ごはん(全園児用) 豚肉のきのこ炒め みそ汁(かぼちゃ)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・豚肉・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・ 脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・植物油・ご ま油・ササ・黒砂糖	バナ・にんじん・えのきた け・キノコ・しめじ・にら・ にんにく・かぼちゃ・たま ねぎ・青ねぎ・ほうれんそ う
11	麦ごはん(全園児用) 清汁(かまぼこ) じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草としらすのごま和え	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク にんじんカップケーキ	牛乳・かまぼこ・塩わ かめ・かつお・昆布だ し・鶏ひき肉・煮干し だし・しらす干し・脱 脂粉乳・鶏卵	ウエハース・精白米・麦・じゃ がいも・植物油・砂糖(三 温糖)・すりごま・小麦 粉・バター	えのきたけ・にんじん・グリ ンピース・ほうれんそう・もや し
12 ・ 26	麦ごはん(全園児用) さばのトマトソース焼き サラダ菜(7g) 野菜スープ(豚肉入り)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 米粉蒸しパン	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	バナ・しょうが・たまね ぎ・トマト・かぼ・カット(缶)・チ ーナ・キャベツ・にんじん・パ プリカ
13 ・ 27	麦ごはん(全園児用) とりすきやき 清汁(かぶ・かまぼこ)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク りんごとさつまいもの甘煮	牛乳・若鶏もも・厚揚 げ・煮しかまぼこ・煮 干しだし・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・砂 糖(三温糖)・さつまい も・バター	バナナ(缶)(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・りんご・干し ぶどう
14 ・ 28	スパゲティ・カレーソース 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) キウイフルーツ60g(未満児) 牛乳 みかん(70g) クッキー(15g)	牛乳・牛ひき肉・豚ひ き肉・粉チーズ・コンソ ード・リンゴジュース	スパゲティ・植物油・マギー ン・小麦粉・クッキー	柿がらつ・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・マッシュルーム(缶)・ト マトピューレ・みかん
25	ロールパン(全園児用) チキンカツ ビーフシチュー レタス(12g) りんご(40g)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 豆乳ケーキ	牛乳・鶏肉・鶏卵・牛 肉・鳥がらだし・脱脂 粉乳・豆乳	ウエハース・ロールパン・小麦粉・ パン粉・揚げ油・じゃがい も・マギー・ドミグラス ソース・ビーフシチューの素・薄力 粉・三温糖・植物油	たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・トマトチップ・トマトピ ューレ・レタス・りんご

おたんじょうび
きゅうしょく
しょくいく
クッキング

☆12がつのやさい☆ 12月22日は冬至、1年で1番、太陽の出る時間が短い日です。夏が旬のかぼちゃですが、長く保存ができるかぼちゃは昔は冬に食べる野菜として重宝されていました。冬至の日に「ん」がつく食べ物を食べると運気があがるという言い伝えもあり、「なんきん」とも呼ばれるかぼちゃを始め、「にんじん」や「れんこん」など縁起担ぎに食べてみてはいかが



かぼちゃ

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。

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～

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	幼児一食分量（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、カルシウムが骨にとりこまれやすくなり、骨を丈夫にします。

