2023年12月

献　　立　　表

大垣市役所・こども未来部保育課
保育園・幼保園（保育園部）

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） 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	10時おやつ	3時おやつ
01 15 金	ひじき御飯 味噌汁（油揚げ・だいこん） じゃがいものタラコマヨネーズ	513.2(454.7) 16.6(14.9) 18.9(15.2) 2.5(2.0)	じゃがいも 米、マヨネーズ 砂糖	○牛乳、鶏もも肉（皮付き） ミックス味噌、たらこ 油揚げ	だいこん、ねぎ、にんじん えのきたけ、干ししいたけ ひじき、パセリ	しょうゆ かつおだし（素材力） 食塩	お茶 卵ボーロ	牛乳 クッキー
04 18 月	中華丼 中華スープ（豆腐・わかめ） みかん（小）	490.4(489.1) 17.6(16.3) 13.4(10.7) 1.7(1.5)	米、ごま油 片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも) 木綿豆腐	みかん、はくさい、にんじん たまねぎ、たけのこ、しいたけ カットわかめ、しょうが、ねぎ にんにく、◎オレンジ天然果汁	しょうゆ、食塩 中華だしの素 こしょう	オレンジ果汁 せんべい	牛乳 カステラ
05 19 火	食パン・スライスチーズ 野菜スープ（たまねぎ） ささみフライ・ケチャップソース 茹で野菜 【19日：さきいか（カミカミデー）】	424.9(388.5) 22.7(18.7) 13.0(13.1) 2.4(1.9)	食パン、○米、調合油 小麦粉、パン粉 ○いりごま	鶏ささ身、スライスチーズ 卵、○しらす干し 【19日：さきいか】	キャベツ、にんじん たまねぎ、コーン缶	ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩 こしょう	お茶 クッキー	お茶 じゃこおにぎり
06 20 水	ゆかりごはん 関東煮 はるさめの酢の物	451.9(410.4) 17.1(14.7) 8.0(8.8) 1.6(1.3)	米、さといも はるさめ、砂糖	○牛乳、生揚げ 無添加ちくわ、無添加ハム	だいこん、板こんにゃく きゅうり、にんじん みかん缶、りしりこんぶ（だし用）	しょうゆ（うすくち） 酢、本みりん かつおだし（素材力） しょうゆ	お茶 Caウエハース	牛乳 せんべい
07 21 木	ロールパン きのこスープスパゲティー かぼちゃサラダ	508.9(484.4) 15.9(16.3) 19.8(17.8) 1.7(1.5)	ロールパン、スパゲティー ○米粉（製菓用）、○砂糖 マヨネーズ、○サラダ油 無塩バター、サラダ油	○牛乳、○豆乳 無添加ベーコン ◎アシドミルク	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ しめじ、えのきたけ、赤ピーマン ピーマン、にんじん コーン缶、にんにく、焼きのり	しょうゆ、みりん 食塩、こしょう	アシドミルク クラッカー	牛乳 蒸しパン（ココア）
08 金	ごはん 石狩鍋風 ひじきと大豆の炒め煮 やさいゼリー	553.9(468.5) 26.0(20.8) 16.4(13.0) 2.0(1.6)	米、ざらめ糖（中ざら） サラダ油	○牛乳、さけ、豆乳 大豆（ゆで）、鶏もも肉 ミックス味噌	はくさい、にんじん、ねぎ しめじ、グリンピース（冷凍） ひじき、しょうが	しょうゆ かつおだし（素材力）	お茶 クッピーラムネ	牛乳 揚げせんべい
11 25 月	ハヤシライス キャベツのツナレーズンサラダ バナナ1/2	578.8(527.0) 17.2(15.4) 19.3(16.2) 1.6(1.3)	米、砂糖 サラダ油	○牛乳、豚肉(もも) ツナ油漬缶	たまねぎ、バナナ、キャベツ まいたけ、にんじん 干しぶどう、◎野菜ジュース	ハヤシルウ 酢、食塩 こしょう	野菜ジュース えびせんべい	牛乳 いもけんぴ
12 26 火	食パン、いちごジャム かぶのポトフ 小松菜と大豆のごまドレッシング和え	409.9(380.2) 16.3(14.6) 16.0(14.7) 2.0(1.8)	食パン、じゃがいも サラダ油、砂糖 ごま油	○牛乳、ウインナー 大豆（ゆで）	こまつな、かぶ、にんじん たまねぎ、いちごジャム しめじ、コーン缶、かぶ・葉	酢、しょうゆ コンソメ、食塩	お茶 白い風船	牛乳 【12日：肉まん】 【26日：ビスケット】
13 水	ごはん けんちん汁 鯖の味噌煮 みかん（小）	580.9(565.5) 22.1(24.7) 18.1(16.0) 1.3(1.3)	米、さといも ざらめ糖（中ざら）	○牛乳、さば、木綿豆腐 赤みそ、油揚げ	みかん、ねぎ、にんじん だいこん、ごぼう、しょうが	しょうゆ（しろ） 本みりん、しょうゆ かつおだし（素材力）	フルーツ豆乳 塩せんべい	牛乳 ミニドーナツ
14 木	ロールパン カレーうどん 大根サラダ パイン缶	526.8(485.1) 18.0(15.3) 22.5(17.7) 3.0(2.4)	干しうどん、ロールパン ○さつまいも、マヨネーズ サラダ油、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉 ツナ油漬缶、油揚げ ◎ヤクルト	たまねぎ、だいこん、パイン缶 ○りんご天然果汁、きゅうり ねぎ、にんじん コーン缶、○レモン果汁	カレールウ かつおだし（素材力） しょうゆ	ヤクルト 甘辛せんべい	牛乳 さつま芋の りんご風味煮
22 金	チキンライス えびフライ（3歳以上児）、鮭フライ（未満児） せん野菜、コーンスープ クリスマスケーキ（3歳以上児） クリスマスゼリー（未満児）	674.2(548.9) 23.9(19.3) 21.4(16.0) 2.2(1.8)	米、小麦粉、パン粉 クリスマスケーキ（3歳以上児）） クリスマスゼリー（未満児） 調合油、サラダ油	○牛乳、えび（3歳児以上）、卵 鶏もも肉、さけ（未満児）	たまねぎ、クリームコーン缶 キャベツ、コーン缶 にんじん ミックスベジタブル（冷凍）	ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩 パセリ粉、こしょう	お茶 クッピーラムネ	牛乳 揚げせんべい
27 水	親子丼 味噌汁（だいこん） 白菜のおかか和え	576.6(562.1) 22.4(24.9) 20.0(17.5) 2.4(2.1)	米、砂糖 片栗粉、サラダ油	○牛乳、卵、鶏もも肉 赤みそ、なると 油揚げ、かつお節	たまねぎ、はくさい だいこん、にんじん、ねぎ	しょうゆ（うすくち） しょうゆ、食塩 かつおだし（素材力）	フルーツ豆乳 塩せんべい	牛乳 ミニドーナツ
28 木	カレーライス コールスローサラダ パイン缶	557.3(484.2) 18.9(15.7) 15.0(11.9) 1.6(1.4)	米、じゃがいも 砂糖、サラダ油	○牛乳、豚肉(もも) 大豆（ゆで）	たまねぎ、キャベツ、にんじん パイン缶、きゅうり 干しぶどう、コーン缶	カレールウ、酢 ウスターソース 食塩、こしょう	お茶 甘辛せんべい	牛乳 あられ

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	518	19.3	16.9	216	1.9	200	0.29	0.35	31	5.1	2
目標量	526	21.1	15.2	231	2.3	179	0.29	0.33	19	4.7	1.7
充足率(%)	98	91	111	94	83	112	100	106	163	109	118
3才未満児	476	17.4	14.6	237	2	166	0.26	0.31	31	4.3	1.7
目標量	520	20.8	15	224	2.3	198	0.28	0.31	21	3.6	1.6
充足率(%)	92	84	97	106	87	84	93	100	148	119	106

*幼保園は、保育園部も幼稚園部も給食で牛乳を飲みます。
*保育園は、おやつで牛乳を飲みます。
*土曜日は、牛乳とお菓子です。
*10時のおやつは、3歳未満児のみです。

12月号

給食だより

脂質の上手なとり方

脂質は、とりすぎてはいけない栄養素として知られていますが、実際には、体内でとても大切な役割を担っています。特に、大人と比較して、体重当たりのエネルギー必要量が多い子どもにとっては、効率のよいエネルギー源です。脂質を正しく知って、良質な脂質を適正にとりましょう。

★脂質のはたらき

脂質には、エネルギー貯蔵以外に、体の材料となったり、体の調子を整えたりするはたらきがあります。脂質は極端に減らすことなく、適正にとることが大切です。

- 体を動かす エネルギー源
- 体温を保持し 臓器を守る
- 脳や神経系の 機能を保つ
- 細胞膜、血球膜、血漿成分やホルモンをつくる材料

★脂肪酸の種類

食品中の脂質は、分解すると「脂肪酸」になります。体内で合成することができない必須脂肪酸（多価不飽和脂肪酸）があり、人は食物から摂取する必要があります。

- 脂肪酸
  - 飽和脂肪酸 — パルミチン酸 ステアリン酸 — バター、ラード、ヘット（常温で固まっている脂）
  - 不飽和脂肪酸
    - 一価不飽和脂肪酸 — オレイン酸 — オリーブ油、なたね油
    - 多価不飽和脂肪酸
      - n-6系 — リノール酸 — 大豆油、ごま油、コーン油
      - n-3系 — α-リノレン酸 EPA、DHA — えごま油、アマニ油 くるみ、魚油（常温でサラサラな油）

かぼちゃサラダ
7日・21日

1　かぼちゃは厚さ１ｃｍの色紙切り、にんじんはいちょう切りにして、やわらかくゆでる。
2　きゅうりは輪切りにして、塩もみにする。
3　１、２とコーンを加え、マヨネーズで和え、塩で味を調える。

4人分（目安量）

・かぼちゃ	・・・160ｇ
・きゅうり	・・・1/2本
・にんじん	・・・1/3本
・コーン缶	・・・20ｇ
・マヨネーズ	・・・大1
・塩	・・・適量

献立からのメッセージ

はくさい

味にくせがないので、鍋物、汁物、炒め物、煮物などさまざまな料理で楽しむことができます。ビタミンCや食物繊維が豊富です。

みかん

みかんの仲間はおよそ900種類ありますが、日本のみかんは日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、風邪の予防に大きな効果を発揮します。

2023年12月

献　　立　　表

大垣市役所・こども未来部保育課
幼保園（幼稚園部）

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	材料名 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
01 15 金	ひじき御飯 味噌汁（油揚げ・だいこん） じゃがいものタラコマヨネーズ 牛乳	436.5 15.8 14.8 2.4	じゃがいも 米、マヨネーズ 砂糖	牛乳、鶏もも肉（皮付き） ミックス味噌、たらこ 油揚げ	だいこん、ねぎ、にんじん えのきたけ、干ししいたけ ひじき、パセリ	しょうゆ かつおだし（素材力） 食塩
04 18 月	中華丼 中華スープ（豆腐・わかめ） みかん（小） 牛乳	412.4 15.8 12.2 1.6	米、ごま油 片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも) 木綿豆腐	みかん、はくさい、にんじん たまねぎ、たけのこ、しいたけ カットわかめ、しょうが、ねぎ にんにく	しょうゆ、食塩 中華だしの素 こしょう
05 19 火	食パン・スライスチーズ 野菜スープ（たまねぎ） ささみフライ・ケチャップソース 茹で野菜 【19日：さきいか（カミカミデー）】　牛乳	402.5 24.2 17.2 2.3	食パン、調合油 小麦粉、パン粉	牛乳、鶏ささ身 スライスチーズ 卵、【19日：さきいか】	キャベツ、にんじん たまねぎ、コーン缶	ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩 こしょう
06 20 水	ゆかりごはん 関東煮 はるさめの酢の物 牛乳	390.7 14.8 7.8 1.4	米、さといも はるさめ、砂糖	牛乳、生揚げ 無添加ちくわ、無添加ハム	だいこん、板こんにゃく きゅうり、にんじん みかん缶、りしりこんぶ（だし用）	しょうゆ（うすくち） 酢、本みりん かつおだし（素材力） しょうゆ
07 21 木	ロールパン きのこスープスパゲティー かぼちゃサラダ 牛乳	403.7 14.3 17.1 1.5	ロールパン、スパゲティー マヨネーズ 無塩バター、サラダ油	牛乳 無添加ベーコン	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ しめじ、えのきたけ、赤ピーマン ピーマン、にんじん コーン缶、にんにく、焼きのり	しょうゆ、みりん 食塩、こしょう
08 金	ごはん 石狩鍋風 ひじきと大豆の炒め煮 やさいゼリー　牛乳	485.2 25.2 13.8 1.8	米、ざらめ糖（中ざら） サラダ油	牛乳、さけ、豆乳 大豆（ゆで）、鶏もも肉 ミックス味噌	はくさい、にんじん、ねぎ しめじ、グリンピース（冷凍） ひじき、しょうが	しょうゆ かつおだし（素材力）
11 25 月	ハヤシライス キャベツのツナレーズンサラダ バナナ1/2 牛乳	507.4 17.0 16.2 1.6	米、砂糖 サラダ油	牛乳、豚肉(もも) ツナ油漬缶	たまねぎ、バナナ、キャベツ まいたけ、にんじん 干しぶどう	ハヤシルウ 酢、食塩 こしょう
12 火	食パン、いちごジャム かぶのポトフ 小松菜と大豆のごまドレッシング和え 牛乳	337.3 13.3 14.5 1.9	食パン、じゃがいも サラダ油、砂糖 ごま油	牛乳、ウインナー 大豆（ゆで）	こまつな、かぶ、にんじん たまねぎ、いちごジャム しめじ、コーン缶、かぶ・葉	酢、しょうゆ コンソメ、食塩
13 水	ごはん けんちん汁 鯖の味噌煮 みかん（小）　牛乳	468.4 20.0 14.6 1.3	米、さといも ざらめ糖（中ざら）	牛乳、さば、木綿豆腐 赤みそ、油揚げ	みかん、ねぎ、にんじん だいこん、ごぼう、しょうが	しょうゆ（しろ） 本みりん、しょうゆ かつおだし（素材力）
14 木	ロールパン カレーうどん 大根サラダ パイン缶　牛乳	480.5 17.6 22.5 3.0	干しうどん、ロールパン マヨネーズ、サラダ油	牛乳、鶏もも肉 ツナ油漬缶、油揚げ	たまねぎ、だいこん、パイン缶 きゅうり ねぎ、にんじん、コーン缶	カレールウ かつおだし（素材力） しょうゆ
22 金	チキンライス えびフライ（3歳以上児）、鮭フライ（未満児） せん野菜、コーンスープ クリスマスケーキ（3歳以上児） クリスマスゼリー（未満児）　牛乳	605.5 23.1 18.7 2.1	米、小麦粉、パン粉 クリスマスケーキ（3歳以上児）） クリスマスゼリー（未満児） 調合油、サラダ油	牛乳、えび（3歳以上児）、卵 鶏もも肉、さけ（未満児）	たまねぎ、クリームコーン缶 キャベツ、コーン缶 にんじん ミックスベジタブル（冷凍）	ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩 パセリ粉、こしょう

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	440	17.8	15	216	1.7	209	0.27	0.35	30	4.7	1.9
目標量	458	18.5	12.7	201	2.0	155	0.25	0.29	16.5	4.1	1.6
充足率(%)	96	96	118	107	85	135	108	121	182	115	119

12月 給食だより

脂質の上手なとり方

脂質は、とりすぎてはいけない栄養素として知られていますが、実際には、体内でとても大切な役割を担っています。特に、大人と比較して、体重当たりのエネルギー必要量が多い子どもにとっては、効率のよいエネルギー源です。脂質を正しく知って、良質な脂質を適正にとりましょう。

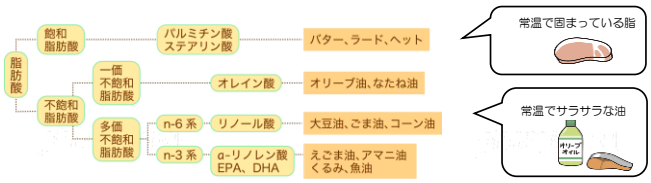
★脂質のはたらき

脂質には、エネルギー貯蔵以外に、体の材料となったり、体の調子を整えたりするはたらきがあります。脂質は極端に減らすことなく、適正にとることが大切です。

- 体を動かすエネルギー源
- 体温を保持し臓器を守
- 脳や神経系の機能を保つ
- 細胞膜、血球膜、血漿成分やホルモンをつくる材料
- 脂溶性ビタミンの吸収を促す（ビタミンA・D・E・K）

★脂肪酸の種類

食品中の脂質は、分解すると「脂肪酸」になります。体内で合成することができない必須脂肪酸（多価不飽和脂肪酸）があり、人は食物から摂取する必要があります。



献立からのメッセージ

はくさい

味にくせがないので、鍋物、汁物、炒め物、煮物などさまざまな料理で楽しむことができます。ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富です。

みかん

みかんの仲間はおよそ900種類ありますが、日本のみかんは日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、風邪の予防に大きな効果を発揮します。

かぼちゃサラダ
7日・21日

1　かぼちゃは厚さ１ｃｍの色紙切り、にんじんはいちょう切りにして、やわらかくゆでる。
2　きゅうりは輪切りにして、塩もみにする。
3　1、2とコーンを加え、マヨネーズで和え、塩で味を調える。

4人分（目安量）

・かぼちゃ	・・・160ｇ
・きゅうり	・・・1/2本
・にんじん	・・・1/3本
・コーン缶	・・・20ｇ
・マヨネーズ	・・・大1
・塩	・・・適量