

食育だより

発行日：2025年11月28日

管理栄養士 境 亜衣実

12月は本格的な冬の寒さになりそうですね。身体の温まる冬野菜をしっかり食べて風邪予防をしましょう。
畑では芋ほりが終わり、冬野菜が青々と育っている中、キャベツや白菜の葉が巻いていく姿を身近で感じ取れます。
幼稚園ファームもキャベツ・白菜・大根・レタス・小松菜などの冬野菜が大きく成長しています。
給食でや保育クッキングで美味しい冬野菜を、友達と一緒に美味しく食べていきたいと思います。

園長 松村明子

■ミネラルについて。

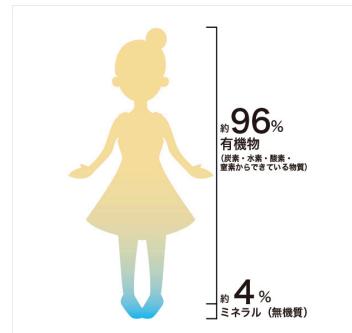
※一部引用

●基本情報

ミネラル類とは、人間にとて必要不可欠な五大栄養素のひとつで、体の組織をつくる原料となり、体の働きを維持・調節する働きを持つ微量栄養素です。

人間の体の約96%は、炭素、水素、酸素、窒素で構成される炭水化物（糖質）やたんぱく質、脂質、ビタミン類などの有機物と水分からできています。残りの約4%を構成しているのがミネラル類（無機質）です。
しかし、体内でミネラル類をつくることはできないため、食品やサプリメントで摂取する必要があります。
多すぎても少なすぎても健康の維持増進には良くないため、バランス良く摂取することが大切です。

必須ミネラルは大きく2つに分類され、体内の量が多いものを多量ミネラル、少ないものを微量ミネラルと呼びます。多量ミネラルは、体内のミネラル類の99%以上を占めています。微量ミネラルは1日の必要量が100mg以下と極めて少なく、中には1mgに満たないものもありますが、人間にとて必要不可欠なため、それぞれ適切な量をバランス良く摂取することが大切です。



ミネラル類を多く含む食材

- 海藻類：ヒジキ、コンブ、ワカメなど
- 肉類：レバーなど
- 魚介類：するめいか、干しエビ、カキなど
- 種実類、豆類：納豆、アーモンドなど

○穀類：玄米

○糖類：きび砂糖、黒糖



マーぼー豆腐 のレシピ

木綿豆腐	400g (1丁)	①干し椎茸は前日から水に戻し、軸をとてみじん切にします。
鶏ひき肉	100~200g	②鍋に油、おろしにんにく、おろし生姜を入れて熱し、 鶏ひき肉を入れて炒めます。
おろしにんにく	2 g	③④に①の干し椎茸と水を加えます。
おろし生姜	2 g	⑤そこへ調味料を加え、ひと煮立ちさせます。
干し椎茸	3 g	⑥豆腐を食べやすい大きさにカットし、鍋に入れます。
水	100 g	⑦とろみがついたら 火を止め、ごま油を入れます。
合わせ味噌	40 g	
オイスターソース	小さじ 2	
濃口醤油	小さじ 1	
みりん	小さじ 1	できあがり♪
砂糖	小さじ 1	
片栗粉	小さじ 1強	※お好みで葱やニラなどの香味野菜を加えても◎です！
ごま油	適量	



2025年度 12月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
※食品群分類表に、おやつの材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	月	◆年少園外保育・お弁当◆麦御飯◎鶏のマーマレード焼き★スパゲッティーサラダ●味噌汁	鶏肉、ハム、豆腐、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、油、コーン、スパゲッティ一麺、マーマレード	胡瓜、キャベツ、しめじ、玉葱	◎醤油★薄口、酢、塩、こしょう●味噌	塩おにぎり 漬物	いりこ
2	火	◆中華丼◎梅肉和え★牛乳	豚肉、ちくわ、かつお節、牛乳	白米、玄米、砂糖、片栗粉、ごま油	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、大根、生姜、干し椎茸、木耳、梅干し	◆薄口、酒、オイスターソース	ラスク	ふかし芋
3	水	◆麦御飯◎鮭のみぞ焼き★野菜サラダ●うどん汁	鮭、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、コーン、油、砂糖、うどん麺	キャベツ、胡瓜、玉葱	◎味噌、みりん★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	バナナケーキ	人参グラッセ
4	木	◆きび御飯◎肉じゃが★切干大根の中華風サラダ●納豆	豚肉、納豆、かつお節(だし)	白米、もちきび、砂糖、じゃが芋、ごま油、ごま	人参、玉葱、こんにゃく、切干大根、小松菜	◎醤油、みりん★醤油	みかんゼリー お菓子	マカロニきな粉
5	金	◆年長園外保育・お弁当◆炒り玄米御飯◎チキンカツ★ひじきサラダ●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、ひじき、ハム、いりこ(だし)	白米、玄米、米粉、砂糖、ごま、ごま油	胡瓜、キャベツ、人参、南瓜、玉葱、えのき	◎塩、ソース★醤油、酢●味噌	黒糖蒸しパン	粉ふき芋
6	土	◆ミートソーススパゲッティー◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、牛乳	スパゲッティー麺、油、砂糖、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ●薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
8	月	◆豚丼◎もやしのナムル★ふかし芋●牛乳	豚肉、牛乳	白米、玄米、砂糖、片栗粉、さつまいも、ごま、ごま油	もやし、小松菜、人参、玉葱、生姜	◆醤油、みりん●薄口	ココアクリーム サンド	お菓子
9	火	◆炒り玄米御飯◎鯖の味噌だれ★ボテトサラダ●すまし汁	鯖、ハム、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、片栗粉、油、じゃが芋、マヨネーズ	玉葱、しめじ、南瓜、胡瓜、人参、生姜	◎醤油、味噌、みりん、酒★塩こしょう●薄口、塩	ゆかりおにぎり	人参グラッセ
10	水	◆麦御飯◎シチュー★塩昆布和え	豚肉、鶏ガラ(だし)、牛乳、塩昆布、かつお節	白米、麦、砂糖、米粉、シチュールウ、じゃが芋	人参、玉葱、白菜、小松菜	◎薄口、塩★醤油、みりん	米粉クッキー (ごま)	バナナ
11	木	◆きび御飯◎タンドリーチキン★かみかみサラダ●味噌汁	鶏肉、ヨーグルト、ちりめんじゃこ、豆腐、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま、油	ごぼう、人参、キャベツ、玉葱、えのき、にんにく	◎ケチャップ、カレー粉、ソース、塩こしょう★薄口、酢●味噌	スイート パンブキン	マカロニきな粉
12	金	◆炒り玄米御飯◎麻婆豆腐★伴三絲●田作り	豆腐、鶏肉、いりこ、ハム	白米、玄米、片栗粉、ごま油、春雨、砂糖、ごま油	ねぎ、にんにく、生姜、キャベツ、人参	◎味噌、オイスターソース、醤油、みりん★薄口、酢●醤油、酒	蒸し饅頭	粉ふき芋
13	土	◆ごはん◎肉じゃが★胡麻和え●果物◇牛乳	豚肉、かつお節(だし)、牛乳	白米、じゃが芋、砂糖、ごま	人参、玉葱、小松菜、バナナ	◎醤油、みりん★薄口	お菓子	ウエハース
15	月	◆麦御飯◎カレイのチーズパン粉焼き★ひじき煮●味噌汁	カレイ、粉チーズ、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、じゃが芋、パン粉、油	玉葱、葱、こんにゃく、干し椎茸、人参	◎塩こしょう★醤油、みりん●味噌	のりおにぎり	いりこ
16	火	◆きび御飯◎チリコンカン風★海藻サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、わかめ、牛乳	白米、もちきび、砂糖、油、じゃが芋	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、トマト缶	◎ケチャップ、ソース、醤油★薄口、酢、塩こしょう	マカロニきな粉	バナナ
17	水	《クリスマス会》◆そぼろ御飯◎こんがりキツネの野菜サラダ★りんごジュース	鶏肉、あげ	白米、玄米、砂糖、コーン、油	こんにゃく、キャベツ、胡瓜、玉葱、りんごジュース	◆味噌、みりん、酒、醤油★醤油、酢●薄口、塩	果物(みかん) お菓子	ふかし芋
18	木	◆炒り玄米御飯◎鶏の唐揚げ★中華サラダ●すまし汁	鶏肉、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、片栗粉、砂糖、ごま油、コーン	キャベツ、胡瓜、にんにく、玉葱、しめじ	◎塩麹、酒★醤油、酢●薄口、塩	りんごケーキ	人参グラッセ
19	金	《もちつき会》◆麦御飯◎鮭の塩焼き★きんぴらごぼう●味噌汁	鮭、いりこ(だし)、ちくわ	白米、麦、砂糖、ごま	玉葱、かぼちゃ、葱、ごぼう、人参、こんにゃく	◎塩★醤油●味噌	ミルク蒸しパン	粉ふき芋
20	土	◆焼きそば◎胡瓜のナムル★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム、ごま油	人参、玉葱、キャベツ、バナナ	◆ソース●薄口	お菓子	ウエハース
22	月	◆炒り玄米御飯◎さばのソース焼き★マカロニサラダ●すまし汁	鯖、卵、ハム、豆腐、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、マヨネーズ、コーン、マカロニ	生姜、胡瓜、玉葱、えのき	◎ウスターソース、醤油、酒★塩こしょう●薄口、塩	塩おにぎり 田作り	お菓子
23	火	《教育時間終了日・1号13時降園》◆カレーライス◎チョレギサラダ★牛乳	鶏肉、厚揚げ、牛乳、のり	白米、玄米、砂糖、ごま油、カレールウ、じゃが芋	にんにく、人参、玉葱、胡瓜、レタス	◆ケチャップ◎醤油、酢	米粉クッキー(ブレーン)	バナナ
24	水	◆麦御飯◎鶏つくね★ナポリタン●味噌汁	鶏肉、豆腐、ウインナー、いりこ(だし)	白米、麦、片栗粉、砂糖、スパゲッティー麺	玉葱、南瓜、葱、人参、しめじ	◎醤油、みりん、酒★ケチャップ、塩こしょう●味噌	ジャムサンド	ふかし芋
25	木	◆きび御飯◎タイピーエン★胡瓜の酢の物●果物	豚肉、わかめ、ちりめんじゃこ	白米、もちきび、砂糖、春雨、ごま油	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、みかん	◎オイスターソース、酒、薄口★薄口、酢	チーズ蒸しパン	マカロニきな粉
26	金	◆炒り玄米御飯◎鮭の南蛮漬け★青のりポテト●味噌汁	鮭、青のり、いりこ(だし)	白米、玄米、片栗粉、じゃが芋、油、砂糖	しめじ、白菜、玉葱	◎醤油、酢★塩●味噌	ちぎりパン	人参グラッセ
27	土	◆チキンライス◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、ジャム、砂糖、コーン、油	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ●薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
29	月				休園			
30	火				休園			
31	水				休園			