



令和4年度 4月献立



認定こども園 ミライズにじ

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
2	ど ちゃーはん やさいすーぷ	お菓子	おかし	米・油	豚ひき肉・卵 ベーコン	玉ねぎ・人参・ねぎ キャベツ	塩・こしょう・醤油 コンソメ
4	げ つ ~にゆうえんしき~						
5	か ~しぎょうしき~ おやごどん だいこんさらだ おれんじ	牛乳 ぱりんこ(減塩)	ぎゅうにゆう てつぶふうえはーす	米・砂糖・片栗粉 油	鶏肉・卵・かまぼこ かにかまぼこ・塩昆布	玉ねぎ・人参・ねぎ 大根・きゅうり オレンジ	醤油・みりん 酢
6	す い ごはん さけのしおやき きゃべつとちくわのごままよあえ とうふのみそしる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゆう ★すなっふ	米 ごま・マヨネーズ ★麩★きな粉★砂糖	鮭 竹輪 豆腐・油揚げ・わかめ・味噌	キャベツ・ほうれん草・人参 玉ねぎ・ねぎ	塩・醤油 煮干しだし
7	も く かれーらいす きゃべつとつなのさらだ いちご	牛乳 アンパンマンせんべい	★ふるーつ よーぐると	米・じゃが芋・油 マヨネーズ ★砂糖	牛肉 ツナ・わかめ ★ヨーグルト	玉ねぎ・人参・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン・いちご ★バナナ★みかん缶★パン缶	塩・カレールー カレー粉・こしょう
8	き ん まーぼーどん ばんさんすー りんご	牛乳 バナナ	ぎゅうにゆう ほしたべよ (やさいあじ)	米・ごま油・片栗粉 春雨・砂糖	豆腐・豚ひき肉・味噌 ハム	玉ねぎ・人参・しいたけ・ねぎ 生姜・にんにく・きゅうり りんご	テンメンジャン 醤油・酒・鶏がら 酢・塩
9	ど たまごさんどばん こーんすーぷ・ばなな	お菓子	おかし	ロールパン・マヨネーズ	ウインナー・卵 牛乳	きゅうり クリームコーン・バナナ	塩・こしょう コンソメ
11	げ つ けんちんうどん おこのみぼーる おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゆう ★じゃむさんど	うどん・里芋 米粉 ★ロールパン	鶏肉 豆腐・ちりめんじゃこ かつお節・青のり	大根・人参・小松菜 玉ねぎ・ねぎ オレンジ	醤油・みりん・塩 昆布だし・かつおだし ソース★ジャム
12	か ごはん わふうおむれつ きゅうりのゆかりあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゆう びすこ	米 じゃが芋・砂糖	卵・竹輪 油揚げ・わかめ・味噌	玉ねぎ・人参 きゅうり かぼちゃ・ねぎ	醤油・みりん・こしょう かつおだし・ケチャップ 煮干しだし ゆかりふりかけ
13	す い ごはん さわらのかれーてんぶら ぶろっこりーのごまあえ とんじる	牛乳 バナナ	★りんごぜりー	米 小麦粉・油 ごま・砂糖 こんにゃく	鱈・卵 豚肉・油揚げ	ブロッコリー・人参 大根・ごぼう・ねぎ	塩・こしょう カレー粉 醤油★※アガー ★りんごジュース
14	も く ごはん にくじゃが きゅうりのすのもの ばなな	牛乳 星たべよ(野菜味)	ぎゅうにゆう ★じゃこせんべい	米 じゃが芋・こんにゃく 砂糖 ★餃子の皮	牛肉 ささみ・わかめ ★ちりめんじゃこ★チーズ	玉ねぎ・人参・いんげん きゅうり バナナ	醤油・みりん・酒 煮干しだし かつおだし・酢
15	き ん ごはん さばのみそに ほうれんそうのかつおあえ かきたまじる	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゆう かるしうむうえはーす	米 砂糖 片栗粉	鯖・味噌 ツナ・かつお節 卵・豆腐	生姜 ほうれん草・人参・もやし しいたけ・ねぎ	みりん・酒 醤油 かつおだし・塩
16	ど はやしらいす ばなな	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース バナナ	ハヤシルウ ケチャップ
18	げ つ えびふらいぱん くりーむしちゆー おれんじ	牛乳 ぱりんこ(減塩)	★あおなとさけの おにぎり	ロールパン・油 じゃが芋・小麦粉 バター★米★ごま	エビフライ 鶏肉・牛乳 ★鮭フレーク	キャベツ 玉ねぎ・人参・いんげん・コーン オレンジ★小松菜	ケチャップ・ソース みりん・塩・こしょう
19	か ごはん こうやとうふのたまごとし まかろにさらだ ばなな	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゆう みれーびすけつと	米 砂糖・油 マカロニ・マヨネーズ	高野豆腐・鶏肉・卵 かまぼこ・ハム	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・キャベツ バナナ	醤油・みりん・酒 かつおだし・塩 煮干しだし・こしょう
20	す い ~まめまめこんだて~ ごはん おからころっけ はるきゃべつのかんがあえ とうにゆうすーぷ	牛乳 バナナ	★ぎゅうにゆうもち	米 じゃが芋・砂糖 小麦粉・パン粉・油 ごま油 ★片栗粉	おから・牛ひき肉・ひじき 卵 塩昆布・豆乳・鶏肉 ★牛乳★きなこ	玉ねぎ 春キャベツ・人参 チンゲン菜・しめじ	醤油・酒 ケチャップ 塩・こしょう コンソメ

★印は手作りおやつです。

- * 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。
- * 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。
- * 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)
- * 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしておりません。
- ※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。



令和4年度 4月の献立

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
21	もく ごはん はっぼうさい しゅうまい りんご	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★むしぱん (いちごあじ)	米 砂糖・片栗粉 ★ホットケーキ粉 ★油	豚肉・えび ★豆乳	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 干しいたけ	醤油・酒 鶏がら ★いちごジャム
22	きん ごはん さばのたんだりーやき こまつなとつなのあえもの コーンスープ	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米 ごま・砂糖 米粉	鯖・ヨーグルト ツナ 牛乳・生クリーム	にんにく 小松菜・人参 クリームコーン・玉ねぎ・パセリ粉	塩・醤油 カレー粉 コンソメ・こしょう
23	ど なぼりたんすばげてい おれんじ	お菓子	おかし	スパゲティ・砂糖・油	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・ピーマン オレンジ	ケチャップ・ソース 塩・こしょう
25	げつ とうふいりおこのみやき わかめすーぷ ばなな	牛乳 星たべよ (野菜味)	ぎゅうにゅう ★さつまいも すていっく	お好み焼き粉 ★さつま芋★米粉	豚ひき肉・豆腐・卵・ひじき かつお節・青のり・わかめ	キャベツ・ねぎ 玉ねぎ・人参・えのき バナナ	お好みソース 醤油・酒・みりん 鶏がら・塩
26	か すたみなどん きりほしだいこんのごますあえ おれんじ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★ういんなーまき	米・ごま・砂糖・油 ごま★黒ごま ★ホットケーキ粉	豚肉 しらす干し ★ウインナー★卵	玉ねぎ・人参・小松菜・にんにく 生姜・切り干し大根・きゅうり コーン・オレンジ	醤油・みりん・酒 酢
27	すい 〜かみかみこんだて〜 たけのごはん ししゃものふりったー ぶろっこりー はるやさいのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米 小麦粉・マヨネーズ 油 じゃが芋	油揚げ ししゃも・青のり粉・牛乳 生揚げ・味噌	たけのこ・人参 ブロッコリー 春キャベツ・新玉ねぎ・きぬさや	醤油・酒・塩 かつおだし 煮干しだし
28	もく 〜たんじょうびこんだて〜 にしよくごはん きゃべばーぐ こふきいも びーふんすーぷ	牛乳 ミレービスケット	★ふるーつ かすたーど	米 パン粉・砂糖 じゃが芋・バター ビーフン★コーンスターチ	わかめふりかけ 牛ひき肉・豚ひき肉・卵 牛乳 豚肉★牛乳★卵	人参 キャベツ・玉ねぎ パセリ粉★バナナ★みかん缶 チンゲン菜★パイン缶	塩・こしょう ケチャップ・ソース コンソメ・醤油
30	ど たにんどん ばなな	お菓子	おかし	米・砂糖	豚肉・卵	玉ねぎ・人参・ねぎ バナナ	醤油・みりん かつおだし



暖かな日差しに包まれ、入園、進級の日を迎えました。給食室では、旬の食材を使った、安全でおいしい給食を提供してまいりますのでよろしくお願ひします。

★こども園の給食に慣れるために

* はじめのうちは、子どもたちも新しい環境の中で過ごすことに不安や緊張を覚えていることと思います。「どんなところで給食を作るのかな?」「どんな給食なのかな?」と知ることは、子どもたちの安心にもつながります。献立表を見ながらご家庭で話題にしてみてください。

* 食事の量などは、個人差もありますので、調整しながら無理なく食事ができるよう、保護者の方々や先生方と連携し、進めていきたいと思ひます。

* 今月の献立は給食に慣れるために、できるだけ食べやすい献立にしています。給食の献立で、まだ食べられたことのない食材がありましたら、ご家庭で食べるなどのご協力をお願いいたします。

★食育ってどんなこと?

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

〜食育で目指す子どもの姿〜

- * お腹がすくリズムの持てる子ども
- * 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- * 一緒に食べたい人がいる子ども
- * 食事づくり、準備にかかわる子ども
- * 食べ物を話題にする子ども



★給食の目標量

ミライズでは1日のエネルギー量の45~50%のエネルギー量を昼食とおやつで摂れるように設定しています。その他にもたんぱく質、脂質、カルシウム、鉄分、ビタミン類なども摂れるよう三色食品群をバランスよく取り入れた献立を心がけています。黄色の食材、赤の食材、緑の食材を献立表に記載していますので、お子様と一緒にご覧ください。

★朝ごはんを食べて元気にスタート!

毎日忙しい中、朝ごはんをしっかり食べることは大変なことです。しかし、乳幼児期は生活の基礎を築く重要な時期ですので、朝ごはんを食べることは大切です。朝ごはんを食べることで、体や脳のスイッチが入り、体温が上がって心身共に良いコンディションで一日を過ごすことができます。こども園では、午前中から楽しい遊びや活動が始まります。楽しく元気に過ごせるように、朝ごはんをしっかり食べて、登園して下さいね。

朝ごはんには、体をうごかすエネルギーとなる米やパン、また体をつくる魚、肉、大豆製品、乳製品、水分、ミネラルを摂ることができる、野菜や果物を食べるのが理想ですが、忙しい朝には...

例えば...

* ごはん + (納豆、しらす、そばろ、炒り卵) と 野菜入り味噌汁



* ほぐした魚や野菜の入ったおにぎり

* パン + (ハム、チーズ、卵、ツナ) と 果物入りヨーグルト



ごはんやパンにのせたり、混ぜたりして簡単に食べられるように工夫してみても良いですね。

給食の時間が楽しみ! みんなで食べることが楽しい!と感じてもらえるよう給食室一同頑張ります!今年度もよろしくお願ひします。