



令和4年度 5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	ごはん とりのからあげ きゅうりのゆかり和え みねすとろーね	牛乳 星たべよ (野菜味)	ぎゅうにゅう ★おこのみやきふう とーすと	米 油・小麦粉・片栗粉 じゃが芋 砂糖★食パン ★マヨネーズ	鶏肉・卵 豚肉・大豆 ★青のり ★ちりめんじゃこ★チーズ	生姜・にんにく トマト缶・人参・きゅうり 玉ねぎ ★キャベツ	醤油・酒 ゆかりふりかけ コンソメ・ケチャップ 塩・こしょう ★お好みソース
6	～こどものひこんだて～ わかめごはん こいのぼりたまごやき ぶろっこりー・あげさつまいも ちやうだー	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★ぼつぷこーん	米 さつま芋・油・小麦粉 じゃが芋・バター ★ポップコーン豆	わかめごはん素 卵・ツナ・豆腐・竹輪 ベーコン・牛乳	人参・グリーンピース ブロッコリー 玉ねぎ・しめじ	醤油・塩・みりん かつおだし・酢 コンソメ・こしょう
7	ちやーはん やさいすーぷ	お菓子	おかし	米・油	豚肉・卵 ベーコン	玉ねぎ・人参・ねぎ キャベツ	塩・こしょう コンソメ
9	とうふいりおこのみやき もずくとたまごのすーぷ りんご	牛乳 チーズ	★つなしおこんぶの おにぎり	お好み焼き粉 ★米	豆腐・豚ミンチ・卵・ひじき かつお節・青のり もずく・卵 ★ツナ★塩昆布	キャベツ・ねぎ 人参・玉ねぎ	かつおだし お好みソース・塩 鶏がら・醤油・酒 みりん・酢・こしょう
10	まめごはん かぼちゃのちーずあげ ぶろっこりーのおかかあえ とうにゅうすーぷ	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう ほしたべよ (やさいあじ)	米 小麦粉・油	ウインナー・粉チーズ・卵 かつお節 ベーコン・豆乳	グリーンピース かぼちゃ・玉ねぎ ブロッコリー キャベツ・しめじ・人参	昆布だし・酒・塩 ベーキングパウダー 醤油 コンソメ・こしょう
11	ごはん さばのやきおろし まごはやさいさらだ かきたまじる	牛乳 バナナ	★ふるーちえ (いちごあじ)	米 さつま芋・すりごま マヨネーズ	鯖 ツナ・わかめ・大豆 卵★牛乳	大根・ねぎ コーン・人参・しめじ ほうれん草・玉ねぎ	塩・かつおだし 昆布だし・醤油・酒 酢・みりん ★フルーチェ素
12	ごはん こうやどうふのたまごとし きゃべつとわかめのさらだ おれんじ	牛乳 星たべよ (野菜味)	ぎゅうにゅう ★とうふどーなつ	米 砂糖・油 すりごま ★ミックス粉★粉糖	鶏肉・卵・かまぼこ・高野豆腐 わかめ・ツナ ★豆腐★卵	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン オレンジ	酒・みりん・醤油 煮干しだし かつおだしだし 酢・塩
13	みーとすぱげていー ひじきさらだ ばなな	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう かるしむせんべい	スパゲティー・砂糖 油・ごま油	牛ミンチ・豚ミンチ ひじき・大豆・ささみ・チーズ	人参・玉ねぎ・グリーンピース にんにく・トマト缶・きゅうり バナナ	ケチャップ ウスターソース・塩 コンソメ・醤油・酢
14	はやしらいす おれんじ	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 オレンジ	ハヤシルウ ケチャップ
16	かれーさんどばん びーふんすーぷ ばなな	牛乳 星たべよ (野菜味)	★さけとこまつなの おにぎり	ロールパン・油 ビーフン ★米★いりごま	豚ひき肉 豚肉 ★鮭フレーク	玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・ニラ・しいたけ バナナ ★小松菜	カレー粉 塩・こしょう・ケチャップ ウスターソース・酒 醤油・鶏がら・みりん
17	おべんとうび	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★あんぱんまん くつきー	★小麦粉★バター ★砂糖	★卵		★ミルクココア
18	ごはん さけのしおやき かぼちゃさらだ けんちんじる	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう ★みにきつしゅ	米 マヨネーズ・里芋 油★餃子の皮	鮭 ハム・豆腐・油揚げ★チーズ ★ベーコン★卵★生クリーム	かぼちゃ・きゅうり・コーン ごぼう・人参・大根・ねぎ ★玉ねぎ★ほうれん草	塩・こしょう・醤油 煮干しだし・酒 かつおだし・みりん
19	まーぼーどん なむる おれんじ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう びすこ	米 ごま油 すりごま・砂糖	豆腐・豚ミンチ・味噌	玉ねぎ・人参・しいたけ・ねぎ 生姜・にんにく・もやし・オレンジ ほうれん草・切り干し大根	醤油・酒・鶏がら 塩・テンメンジャン 酢
20	ごはん さわらのかれーむにえる ぼてとさらだ やさいすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	米 小麦粉・バター じゃが芋・マヨネーズ	鯖 ツナ	きゅうり・コーン・人参 キャベツ・玉ねぎ・かぼちゃ	カレー粉 塩・こしょう・みりん 鶏がら・醤油・酒
21	おやごどん ばなな	お菓子	おかし	米・砂糖	鶏肉・卵	玉ねぎ・人参・ねぎ バナナ	醤油・みりん かつおだし
23	かれーらいす ふるーつよーぐると	牛乳 アンパンマンせんべい	★ぎゅうにゅうもち	米・じゃが芋・油 ★片栗粉★砂糖	牛肉 ヨーグルト ★牛乳★きなこ	玉ねぎ・人参・にんにく バナナ・パイン缶・みかん缶	カレー粉 カレールウ コンソメ★塩

※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 ★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いません。



令和4年度 5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
24	か ~かみかみこんだて~ ごはん ちくぜんに ちくわのいそべあげ ごーるときうい	牛乳 星たべよ (野菜味)	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米・油・じゃが芋 こんにやく・砂糖 小麦粉・片栗粉	鶏肉 竹輪・青のり・卵	大根・人参・れんこん・たけのこ ごぼう・しいたけ・いんげん ゴールドキウイ	煮干だし・醤油・酒 かつおだし・みりん 塩
25	すい ごはん さばのにつけ はるさめのすのもの すましじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★すなっふ	米 砂糖 春雨・すりごま ★麩★バター	鯖 ハム かまぼこ★きな粉	生姜 きゅうり・人参 白菜・玉ねぎ	酒・みりん・醤油 酢・塩 かつおだし
26	もく ~まめまめこんだて~ ごはん とうふのごもくやき こまつなとつなごまあえ かぼちゃのみそじる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★ふらいどぼと	米 さつま芋・片栗粉 すりごま・砂糖 ★じゃが芋★油	豆腐・鶏ミンチ・ひじき ツナ 味噌・油揚げ	人参・生姜 小松菜・かぼちゃ・ねぎ 玉ねぎ・しいたけ	こしょう・酒・塩 醤油 煮干しだし
27	きん ごはん さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんとひじきのにも とうふすーぶ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう かるしうむうえはーす	米 砂糖	鯖・白味噌 ひじき・竹輪・油揚げ 豆腐・わかめ	切り干し大根・人参・いんげん もやし・ねぎ	みりん・酒・醤油 煮干しだし・塩 かつおだし・鶏がら
28	ど やきそば たまごすーぶ	お菓子	おかし	焼きそば麺・油	豚肉 卵・わかめ	キャベツ・玉ねぎ・人参	焼きそばソース 塩・こしょう・コンソメ
30	げつ びびんば わかめすーぶ おれんじ	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう ★きなこむしぼん	米・砂糖 ごま油 ★ホットケーキ粉	豚ミンチ・牛ミンチ・卵 わかめ ★きな粉★豆乳	生姜・にんにく・ほうれん草 もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ えのき・オレンジ	醤油・酒・鶏がら 塩・酢・みりん
31	か ~たんじょうかい~ けちやっぱらいす とうふのふわふわあげ おんやさい こーんすーぶ	牛乳 バナナ	★ぶどうゼリー	米・バター 油・片栗粉 じゃが芋 米粉・バター	鶏肉 豆腐・ひじき・ツナ・卵 豆乳・牛乳・生クリーム	ミックスベジタブル・玉ねぎ 人参・いんげん ブロッコリー・パセリ粉 クリームコーン缶	塩・こしょう・コンソメ ケチャップ・鶏がら 醤油・酒★アガー ★ぶどうジュース



乳幼児期の食事は、栄養補給だけでなく、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくために大切です。給食では「おいしく食べること」「人と食事を楽しむこと」ができるように、日々の生活と遊びの中で、意欲的に食に関わる経験を積み重ねることを大切にしています。子どもの生涯にわたる心身の健康のために、家庭と園と協力して「食を営む力」を育みたいと思います。

~おいしくたのしい給食になるよう心がけていること~

●主食、主菜、副菜のそろった献立

主食に米、パン、麺類などの炭水化物、主菜に肉、魚、卵、豆腐などのたんぱく質、副菜に野菜、海藻類、果物などのビタミン、ミネラル、食物繊維などを組み合わせ、栄養的にも味のにもバランスの良い献立を心がけています。



●五感を大切に作る献立

- ・焼く、煮る、揚げる、炒める、蒸す、茹でるなど調理方法が偏らないようにする。
- ・咀嚼、嚥下機能に合わせた、食材の切り方、硬さ、食感を調整する。
- ・盛り付け方や、彩りを意識し、おいしいと感じられるようにする。
- ・食べる時間に合わせ、適温で提供できるようにする。



●薄味の献立

旬の食材や新鮮な食材を使うことで、素材のもつ風味と旨味を味わえるように薄味に仕上げています。



●食にまつわる楽しさを感じてもらえる献立

行事食や食材に触れる、栽培するなどを通して、食への関心や感謝の気持ちにつながる献立を心がけています。



●衛生管理された安全な給食

安全な給食を提供するために、ルールに沿った衛生管理の元で給食を調理しています。安全な食材の購入、衛生的な調理環境の整備、加熱の徹底と温度管理をし、安心して食べてもらえるよう心がけています。



ミライズにじ 栄養目標摂取量 (4月現在)

年齢	エネルギー量
3~5歳児	573kcal ※
1~2歳児	463kcal ※

※3~5歳児 1日のエネルギー量の45%(昼食・午後おやつ)
※1~2歳児 1日のエネルギー量の50%(午前おやつ・昼食・午後おやつ)を目安としています。

お弁当日が始まります!

5月17日(火)はお弁当日です。いつもおいしく給食を食べている子どもたちにとって、お家の方に作ってもらおう弁当は別格です。

キャラクター弁当は華やかで可愛いですが、ご飯が固く握ってあったり、具材の切り方がふぞろいになったり子どもには食べにくいものです。子どもの好きなおかずで食べやすい盛り付けや、味付けにしてください。量は栄養面を考えると、主食:主菜:副菜=3:1:2の割合が理想なのですが、ご飯の好きな子、おかずをよく食べる子などさまざまです。お家で食べている量を参考に、食べきれぬ量を入れて下さい。「残さず食べられた!」という達成感が、次回の食欲へとつながっていきます。

子どもたちは初めてのお弁当を楽しみにしていると思いますので、朝早く大変ですが、ご協力お願いします。

おにぎりは成長に合わせて、子どもが食べやすく、持ちやすい大きさに作るといいですね!

誤嚥防止のため食べやすい大きさにカットしましょう!

菌の繁殖を防ぐため、ごはんやおかずは加熱をし、冷ましてから入れましょう。水分をしっかり切っておくことも大切です。