



# 令和6年度 5月献立表



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
1	すい ~しゅんのあじこんだて~ たけのこごはん さわらのしおこうじやき きゃべつとつなのごまあえ たまねぎのすましじる	牛乳 ミレービスケット 	ぎゅうにゅう ★まかにきなこ	米  すりごま・砂糖 ★マカロニ	油揚げ 鯖 ツナ★きな粉 わかめ・かまぼこ	たけのこ・人参・しいたけ  キャベツ 玉ねぎ・えのきたけ	醤油・みりん・酒 鰹だし・塩 塩麴
2	もく ~こどものひこんだて~ こいのぼりおむらいす えびふらい ぶろっこりー やさいすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米・油・砂糖	鶏ひき肉・卵 エビフライ	玉ねぎ・人参・ピーマン  ブロッコリー キャベツ・えのきたけ	塩・こしょう ケチャップ 鶏がら・醤油
7	か ごはん にくじゃが きゅうりのすのもの おれんじ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★ぎょうざのかわびざ	米 じゃが芋・こんにやく 砂糖・油・すりごま ★餃子の皮	牛肉 しらす干し・わかめ ★チーズ	玉ねぎ・人参・いんげん きゅうり オレンジ★ピーマン	醤油・みりん 酒・煮干だし 鰹だし・酢・塩 ★ケチャップ
8	すい ごはん さばのてりやき きゃべつのごまみそあえ とうふのすましじる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★じゃむさんど	米  すりごま・砂糖 ★ロールパン	鯖 ささみ・味噌 豆腐	キャベツ・もやし・人参 しめじ	醤油・みりん 酒・鰹だし 昆布だし・塩 ★イチゴジャム
9	もく ~まめまめこんだて~ まめごはん とうふのかれーふうみあげ おんやさい たまねぎのみそじる	牛乳 バナナ 	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米 片栗粉・油	豆腐・ツナ・ひじき・卵  油揚げ・わかめ・味噌	えんどう豆 人参・いんげん ブロッコリー・かぼちゃ 玉ねぎ・ねぎ	塩・昆布だし 鶏がら・醤油 酒・カレー粉 煮干だし・鰹だし
10	きん ごはん さけのしおやき ひじきさらだ はるさめすーぷ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米 ごま油・砂糖 春雨・ごま	鮭 ひじき・チーズ・竹輪 ゆで大豆 鶏肉	きゅうり・人参 玉ねぎ・えのきたけ	塩・醤油 酢 鶏がら
11	ど かれーらいす ばなな	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参 バナナ	カレールウ
13	げつ ~かるしうむこんだて~ ごはん こうやとうふのたまごとし こまつなのおかかあえ おれんじ	牛乳 ミレービスケット 	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	米 砂糖・片栗粉	高野豆腐・鶏肉・卵・かまぼこ ツナ・鰹節	玉ねぎ・人参・グリーンピース 小松菜・もやし オレンジ	醤油・みりん 酒 煮干だし
14	か ~おべんとうび~ 	牛乳 カルシウムせんべい	ぎゅうにゅう ★ここあばなな くれーぷ	★小麦粉★強力粉 ★砂糖	★牛乳★卵 ★生クリーム	★バナナ	★純ココア
15	すい ごはん さばのにつけ はるさめのすのもの ごもくじる	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★じゃがとうにゅうやき	米 砂糖 春雨・すりごま 里芋★じゃが芋	鯖 油揚げ★しらす干し ★豆乳★青のり粉	生姜 きゅうり・人参・コーン 大根・人参・ごぼう・ねぎ ★キャベツ	醤油・酒・みりん 酢 鰹だし・塩
16	もく はやしらいす こーるすろーさらだ ばなな	牛乳 ミレービスケット	★ふるーちえ (いちごあじ)	米・じゃが芋・油 砂糖	牛肉  ★牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ グリーンピース・キャベツ きゅうり・干しぶどう・バナナ	ハヤシルウ・こしょう ケチャップ・酢・塩 ★フルーチェの素
17	きん ~かみかみこんだて~ とりごぼうのまぜごはん しゃしものいそてんがら ぶろっこりー はなふのすましじる	牛乳 バナナ 	ぎゅうにゅう びすこ	米・砂糖 小麦粉・油  花麴	鶏肉 ししやも(0.1歳鯖)卵 青のり粉 豆腐	ごぼう・人参  ブロッコリー 玉ねぎ・ねぎ	醤油・酒・みりん 塩 鰹だし・昆布だし
18	ど けちやっぷらいす やさいすーぷ	お菓子	おかし	米・バター じゃが芋	ハム・卵	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ	塩・こしょう ケチャップ・コンソメ
20	げつ ごはん ぼーくびーんず すばげていさらだ ごーどきうい	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★だいがくかぼちゃ	米 じゃが芋・砂糖 スパゲティ・マヨネーズ ★いりごま	豚肉・ゆで大豆 ツナ	玉ねぎ・人参・にんにく トマト缶・きゅうり・キャベツ ゴールドキウイ★かぼちゃ	ケチャップ・塩 醤油・コンソメ ウスターソース こしょう
21	か ごはん ちくぜんに たまごやき おれんじ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	米 じゃが芋・こんにやく 砂糖	鶏肉・竹輪 卵・ひじき・ツナ	大根・人参・れんこん・ごぼう しいたけ・いんげん・ねぎ オレンジ	醤油・みりん 酒・鰹だし 煮干だし・塩

★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)

\* ※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。

\* 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6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
22	ごはん さわらのさらだまよねーずやき きりぼしだいこんのごまあえ あすかじる	牛乳 ミレービスケット	★とうにゆうもち	米 マヨネーズ すりごま・砂糖 ★片栗粉	卵 しらす干し・わかめ 牛乳・味噌 ★豆乳★きな粉	玉ねぎ・人参・パセリ粉 きゅうり・コーン 大根・ごぼう・かぼちゃ・ねぎ	塩・醤油 酢 煮干だし
23	じゃーじゃーめん やきぎょうざ ばなな	牛乳 カルシウムせんべい	★らいすころっけ	中華麺・いりごま油 ★米★パン粉	豚ひき肉・味噌 餃子 ★鶏ひき肉	玉ねぎ・人参・たけのこ・生姜 しいたけ・にんにく・きゅうり バナナ★パセリ粉	砂糖・醤油 酒・鶏がら ★ケチャップ
24	ごはん いわしのかばやき きゅうりとささみのゆかりあえ きやべつのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゆう びすこ	米 片栗粉・油・砂糖	いわし(0.1歳鯖) ささみ 油揚げ・わかめ・味噌	生姜 きゅうり キャベツ・玉ねぎ・人参	醤油・酒・みりん しそふりかけ 煮干だし 鰹だし
25	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・しめじ・グリーンピース オレンジ	ハマシルウ ケチャップ
27	ころっけぱん みねすとろーね ばなな	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゆう ★こめこむしばん (あずき)	ロールパン・油 マカロニ・じゃが芋 砂糖★米粉★油	コロッケ 豚肉・ゆで大豆 ★小豆	キャベツ 玉ねぎ・人参・トマト缶	ケチャップ・塩 とんかつソース ★ベーキングパウダー
28	ちきんかれー あすぱらとまとのさらだ おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゆう しろいふうせん	米・じゃが芋 砂糖・油	鶏肉 ツナ	玉ねぎ・人参 トマト・アスパラ・きゅうり コーン・オレンジ	塩・こしょう カレー粉・コンソメ カレールウ・酢
29	ごはん あじのあまずあんかけ さつまいものれもんに とうふのみそしる	牛乳 カルシウムせんべい	ぎゅうにゆう ★きなこらすく	米 片栗粉・油・砂糖 さつまい ★食パン★油	鰹 豆腐・油揚げ・わかめ 味噌★きな粉	玉ねぎ・人参・ピーマン 生姜・にんにく・レモン果汁 ねぎ	酢・醤油・塩 ケチャップ コンソメ
30	ごはん とうふとあおなのちゃんぶるー しゅうまい びーふんすーぶ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゆう じゃこきぶん	米 油・ごま油 ビーフン	豚肉・豆腐・卵 しゅうまい 豚ひき肉	人参・もやし・にら 玉ねぎ・チンゲン菜・しいたけ	酒・塩・しょうゆ 鶏がら こしょう
31	～たんじょうかいこんだて～ にしよくごはん きやべばーぐ かぼちゃといんげんのそてー こーんすーぶ	牛乳 減塩ぱりんこ	★みにばふえ	米 パン粉・砂糖 ★コーンフレーク 米粉	わかめふりかけ 牛ひき肉・豚ひき肉・卵 生クリーム・牛乳 ★ホイップクリーム	人参 キャベツ・玉ねぎ かぼちゃ・いんげん クリームコーン・パセリ粉 ★バナナ★みかん缶	塩・こしょう ケチャップ・ソース コンソメ ★たべっ子どうぶつ



## 子どもたちの健康を支える『給食』

乳幼児期の食事は、子どもの体をつくり、心を育て、『生きる力の基礎』を育みます。園では健康な食事を『安全』に『おいしく』食べられるように様々な工夫をしています。

### ★給食の栄養

子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食では、この基準に合わせて献立を作成しています。

### 令和6年度 ミライズにじ 栄養目標量

年齢	エネルギー量	※3~5歳児 1日のエネルギー量の45% (昼食・午後おやつ) を目安としています。 ※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。
3~5歳児	573Kcal ※	
1~2歳児	460Kcal ※	

### バランスよく摂取したい食材

#### 熱や力になる黄の食材

ごはん、麺、パンなどの炭水化物

#### からだをつくる赤の食材

肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質

#### からだの調子を整える緑の食材

野菜、果物、きのこなどのビタミン、ミネラル

献立表に使用されている食材を黄の食材・赤の食材・緑の食材に分けて記載しています。お子様とご覧いただき給食の話のきっかけや献立の参考にして下さい。



### ミライズ献立内容

- カルシウム献立**  
骨や歯を丈夫にする献立
- かみかみ献立**  
噛むことを意識した献立
- まめまめ献立**  
大豆や大豆製品を取り入れた献立
- 旬の味献立**  
季節の食材を取り入れた献立
- 行事食献立**  
伝統的な行事や食文化を知る献立
- 誕生会献立**  
子ども達に人気のメニューでお祝い

献立表に使用した旬食材のイラストを載せています。

### ★安全に配慮した給食

#### \*食中毒予防

子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。



食材の品質管理



調理室での衛生管理



調理時の過熱の徹底

#### \*誤嚥予防

食べ物による誤嚥や窒息の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの『食べ方』や『行動』が原因になることがあります。園でも安全に食べられるように、食べ物の大きさや硬さに注意しながら食事支援を行いますので、家庭でも正しい姿勢で食べているか、しっかりと噛めているか、など見守りながら楽しい食事の時間にして下さい。

作る側



食べる側



・安全に食べられる切り方 ・柔らかく煮る ・とろみでまとめる・気持ち切り替える ・正しい姿勢 ・水分をとりながら食べる