



令和4年度 4月献立



認定こども園 ミライズそら

	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 たまごさんどぱん よーぐると ばなな	減塩ばりんこ	びすこ	パン・マヨネーズ	卵・ヨーグルト	バナナ	塩・こしょう
5	か まーぼーどん ばんさんすー りんご	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう ★すなっふ	米・ごま油・片栗粉 砂糖・春雨 ★麩★バター	豆腐・豚ひき肉・味噌 ハム ★きな粉	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 鶏がら・塩・酒 醤油・酢
6	すい ごはん にくじゃが きゅうりのすのもの ばなな	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★じゃこせんべい	米・油 じゃが芋・こんにやく 砂糖・すりごま ★餃子の皮	牛肉 かにかまぼこ・わかめ ★ちりめんじゃこ★チーズ ★青のり	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
7	もく かれーらいす はるきやべつものさらだ いちご	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう ほしたべよ (やさあいじ)	米・じゃが芋・油 マヨネーズ	牛肉 ツナ・わかめ	玉ねぎ・人参・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン いちご	カレールウ・塩 こしょう・カレー粉 コンソメ
8	きん ごはん さけのしおやき きやべつとちくわのごまよさらだ とうふのみそしる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米 マヨネーズ・すりごま	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
9	ど たまごとじどん ばなな	減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	米 砂糖・片栗粉	卵・竹輪	玉ねぎ・人参・ねぎ バナナ	かつおだし 醤油・みりん・酒
11	げつ けんちんうどん おこのみぼーる ばなな	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★いちごじゃむ さんど	うどん・里芋 米粉・油 ★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 玉ねぎ・ねぎ バナナ	醤油・みりん・塩 昆布だし・かつおだし お好みソース★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	ぎゅうにゅう 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・小松菜	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 さばのみそに ぼてとさらだ かきたまじる	牛乳 アンパンマンせんべい	★ふる一つ よーぐると	米 じゃが芋・マヨネーズ 片栗粉	鯖・味噌 ハム 卵・豆腐★ヨーグルト	生姜 きゅうり・人参 しいたけ・ほうれん草・玉ねぎ ★バナナ★みかん缶★パイ缶	みりん・酒 醤油・塩・こしょう かつおだし・塩 レモン汁
14	もく えびふらいさんどぱん くりーむしちゅー おれんじ	牛乳 減塩ばりんこ	★さけとあおな おにぎり	コッペパン・油 じゃが芋 ★米★ごま	エビフライ 鶏肉 ★鮭フレーク	キャベツ 玉ねぎ・人参・コーン・オレンジ グリーンピース★小松菜	ケチャップ・お好みソース コンソメ・シチュールウ 塩・こしょう
15	きん ～まめまめこんだて～ ごはん おからころっけ はるきやべつものこんぶあえ とうにゅうすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう かるしゅううえはーす	米 じゃが芋・砂糖 小麦粉・パン粉・油 ごま油	おから・牛ひき肉・ひじき 卵 豆乳・ベーコン・塩昆布	玉ねぎ キャベツ・人参 チンゲン菜・しめじ	醤油・酒 ケチャップ ゆかりふりかけ 塩・コンソメ
16	ど かれーらいす ばなな	減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米・じゃが芋	鶏肉	人参・玉ねぎ バナナ	カレールウ コンソメ・カレー粉
18	げつ とうふういりおこのみやき わかめすーぷ ばなな (野菜味)	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★油 ★米粉	豚ひき肉・豆腐・卵・ひじき かつお節・青のり粉・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・塩 鶏がら・醤油・酒 みりん・かつおだし
19	か おやごどん だいこんのさらだ おれんじ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう てつぶんうえはーす (ゼラチン含む)	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 煮干しだし・塩 酢
20	すい ごはん さばのしおやき こまつなとつなのあえもの こーんすーぷ	牛乳 バナナ	★ぎゅうにゅうもち	米 すりごま・砂糖 米粉・油★片栗粉	鯖 ツナ・牛乳・生クリーム ★牛乳★きな粉	小松菜・人参・もやし クリームコーン・玉ねぎ・パセリ粉	塩・醤油 コンソメ・こしょう
21	もく ちゅうかどん しゅうまい りんご	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★いちごむしぱん	米 砂糖・片栗粉 ★ホットケーキ粉	豚肉・えび 焼売 ★豆乳	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 干しいたけ・りんご	醤油・酒・鶏がら ★いちごジャム

※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 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
22	きん たけのごはん さけのしおやき ぶろっこりー はるやさいのみそしる	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米 じゃが芋	油揚げ 鮭 豆腐・味噌	たけのこ・人参 ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ	醤油・酒・塩 かつおだし 煮干しだし
23	ど つなかれーびらふ やさいすーぷ	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう かるしうむえはーす	米・バター じゃが芋	ツナ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参	コンソメ 塩・こしょう 醤油・みりん・鶏がら
25	げつ ごはん こうやどうふのたまごとし まかるにさらだ ばなな	牛乳 星たべよ (野菜味)	ぎゅうにゅう 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	醤油・みりん・酒 かつおだし 煮干しだし・塩 こしょう
26	か すたみなどん きりぼ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・砂糖・油 すりごま★黒ごま ★ホットケーキ粉	豚肉 ちりめんじゃこ ★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〜 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 けんちんじる	牛乳 バナナ	★りんごゼリー	米 小麦粉・油 すりごま・砂糖	鰯・卵・パセリ粉 鶏肉・豆腐・油揚げ	ブロッコリー・人参 大根・ごぼう・ねぎ	カレー粉・塩・醤油 こしょう・みりん かつおだし※アガー ★りんごジュース
28	もく 〜たんじょうかい〜 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 アンパンマンせんべい	★ふる一つ かすたーど	米 パン粉・じゃが芋 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 ベーコン★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 お好みソース コンソメ・醤油
30	ど ゆかりごはん えびふらい やさいすーぷ	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・油 じゃが芋	エビフライ	人参・玉ねぎ	ゆかりふりかけ コンソメ・醤油 みりん



食育だより

ミライズそらの目標量(令和4年4月現在)

ミライズそらでは、1日のエネルギー量の45~50%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・ビタミン類なども目標量を摂れるよう、三色食品群をバランス良く取り入れた献立を心がけています。

- 1~2歳児: 1日のエネルギー量の50%(目標量464kcal)
- 3~5歳児: 1日のエネルギー量の45%(目標量573kcal)

朝ごはんを食べよう

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことですが、朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

★朝ごはんでは体内時計を整える



1・目覚ましスイッチ

体内の時計は、朝の光の刺激で脳の中枢時計を前進させ、朝ごはんでは臓器の末梢時計を前進させます。もし、朝ごはんを食べないと、臓器の末梢時計は動きだすことができません、目覚め感がなく、活動性が低く、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、目覚ましスイッチ。身体を目覚めさせ、健康的な「朝型」を形成します。

朝の光で中枢時計が動く



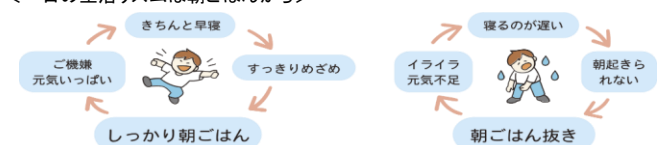
朝ごはんでは末梢時計が動く



2・生活リズムを整えて活力アップ

朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で、活力ある生活を送ることができます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣は、肥満になりにくく、学校の成績、運動能力に優れ、うつや精神障害などのリスクが低いことがわかっています。

<一日の生活リズムは朝ごはんから>



★朝ごはんではしっかり栄養補給

1・朝ごはんの栄養の重要性

乳幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素の必要量が、大人の2~3倍です。しかし、子どもは胃の大きさが小さく、咀嚼・嚥下・消化機能も未熟です。そのため、一度にたくさんの食事を摂ることができないので、子どもにとっては、1回1回の食事がとても大切です。



2・朝ごはんには食べたい食材

・ごはん(米)

お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温を上げる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんを食べましょう。

・納豆・豆腐・卵・牛乳など



たんぱく質を多く含む食品は、子どもの身体の成長には欠かせない食品です。ごはんプラスして必ず摂取しましょう。

・野菜や果物



野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、身体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。

3・朝ごはんづくりのコツ

・パターン化すると楽!

忙しい毎日の中では、朝ごはんが負担にならないように、パターン化しておくのがおすすめです。いつもの食事だと準備しやすく、子どもも安定して食べてくれます。

・夕食時に朝ごはんの準備をしておくで楽!

翌日に使うことができる野菜を夕食の調理時に切ったり、煮たりしておくことで、朝食の时间短くつなげましょう。まとめて作って冷凍しておくのもおすすめです。

・総菜はたくさん作って冷凍して使いまわすと楽!

「ひじきの煮物」や「小松菜のふりかけ」をたくさん作って冷凍しておきましょう。ごはんと一緒にチャーハンにしたり、卵と合わせてオムレツに。ひと手間加えると主食・主菜に変身します。

4・朝ごはんをしっかり食べるための生活チェック

- ☑ 夕食は寝る2~3時間前に食べ終わる
- ☑ 夜のブルーライト(スマートフォン等)は厳禁とする
- ☑ 寝る前は激しい活動をしな
- ☑ 寝る時は部屋を暗くする
- ☑ 朝はゆとりを持って起きる
- ☑ 朝の光を浴びる

