



# 令和4年度 8月の献立



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
1	むぎごはん ぼーちやつぷ きゃべつとつなのさらだ こーんすーぷ	牛乳 ミレービスケット	★ぐれーぶゼリー	米・押し麦 片栗粉・砂糖 油 米粉・バター	豚肉 ツナ 牛乳・豆乳・生クリーム	キャベツ・小松菜・人参 クリームコーン缶・玉ねぎ・パセリ粉	酢・ウスターソース ケチャップ・塩・こしょう コンソメ★※アガー ★ぶどうジュース
2	まーぼーどん なむる おれんじ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう こーんせんべい	米・ごま油・片栗粉 すりごま・砂糖	豆腐・豚ひき肉・味噌	玉ねぎ・人参・しいたけ・ねぎ しょうが・にんにく・ほうれん草 切り干し大根・もやし・オレンジ	醤油・酒・塩 テンメンジャン 鶏がら・酢
3	ごはん さわらのおらんだあげ きゅうりのぱりぱりづけ かぼちゃのみそじる	牛乳 バナナ	★すいか	米 小麦粉・油 砂糖・ごま油	鯖・卵 油揚げ・わかめ・味噌	人参・玉ねぎ・ピーマン きゅうり かぼちゃ・ねぎ★すいか	塩・こしょう 酢・醤油 煮干しだし
4	しちぶづきごはん こうやどうふのたまごとし きりほしだいこんのごますあえ ばなな	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★わらびもち	七分づき米 砂糖・片栗粉 すりごま ★わらび餅粉	高野豆腐・鶏肉・卵・かまぼこ ちりめんじゃこ・わかめ ★きな粉	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・切り干し大根 バナナ	醤油・みりん・酒 煮干しだし かつおだし・酢
5	さけのたきこみごはん みーとぼーる とまと ふのすましじる	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう びすこ	米 片栗粉・砂糖 麩	鮭フレーク・ひじき・油揚げ 豚ひき肉 かまぼこ・わかめ	人参・しいたけ・しめじ・いんげん 玉ねぎ・トマト ねぎ	醤油 酒・みりん・塩 かつおだし 昆布だし
6	はやしらいす ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米・油・じゃが芋	牛肉	玉ねぎ・人参 バナナ	ハヤシルウ コンソメ
8	やきとうもろこしごはん ぶたしゃぶ かきたまじる ばなな	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★かぼちゃむしぼん	米・油 すりごま・砂糖・ごま油 片栗粉 ★ホットケーキ粉	豚肉・味噌 卵・豆腐 ★豆乳	コーン キャベツ・もやし・トマト 人参・ねぎ バナナ★かぼちゃ	醤油・酢・みりん かつおだし・塩 昆布だし ★ベーキングパウダー
9	～まめまめこんだて～ ごはん だいずいりかきあげ きゅうりのすのもの とうふのみそじる	牛乳 ミレービスケット	★ふるーちえ	米 小麦粉・片栗粉・油 すりごま・砂糖	大豆・竹輪・卵 ちりめんじゃこ・わかめ 豆腐・油揚げ・味噌★牛乳	玉ねぎ・人参・いんげん きゅうり しいたけ・ねぎ	塩・酢・醤油 煮干しだし ★フルーチェ素
10	しちぶづきごはん さばのにつけ ぼてとさらだ とうがんのすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	七分づき米 砂糖 じゃが芋・マヨネーズ 春雨・いりごま	鯖 ハム えび	生姜 きゅうり・人参・コーン 冬瓜・干しいたけ	醤油・酒・みりん 塩・こしょう 鶏がら・酒
12	とくべつほいくのひ						
13	つなぱん ばなな ぎゅうにゅう	減塩ぱりんこ	あんぱんまんせんべい	ツナパン	牛乳	バナナ	
15	とくべつほいくのひ						
16	とくべつほいくのひ						
17	～かみかみこんだて～ むぎごはん さわらのあんぐれーず(1~2歳児) いわしのあんぐれーず(3~5歳児) きゅうりのゆかりあえ 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 ★じゃこせんべい	米・押し麦 片栗粉・砂糖・油 パン粉 ★餃子の皮	鯛・鯖 ★ちりめんじゃこ★チーズ 豆腐・わかめ★青のり	生姜 きゅうり 玉ねぎ・人参・ねぎ	しそふりかけ ウスターソース 醤油・みりん・塩 かつおだし 昆布だし
18	つなさらださんどぱん とうにゅうすーぷ おれんじ	牛乳 チーズ	★さけのあおなの おにぎり	コッペパン マヨネーズ ★米★いりごま	ツナ ベーコン・豆乳 ★鮭フレーク	キャベツ・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ オレンジ★小松菜	塩・こしょう コンソメ
19	とうふいりおこのみやき もずくとたまごのすーぷ ばなな	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	お好み焼き粉 片栗粉	豚ひき肉・豆腐・卵 ひじき・青のり・鰹粉 もずく	キャベツ・ねぎ 玉ねぎ・トマト バナナ	お好みソース かつおだし・みりん 鶏がら・醤油 酒・塩・こしょう
20	かれーらいす ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう びすこ	米・じゃが芋・油	鶏肉	玉ねぎ・人参 バナナ	カレー粉・コンソメ カレールウ

★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。

\* 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 8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	ひやしちゅうか しゅうまい ばなな	牛乳 チーズ	★きつねおにぎり 砂糖	中華麺・ごま油 砂糖 ★米★いりごま	ハム・卵 焼売 ★鶏ひき肉★油揚げ	きゅうり・もやし・トマト バナナ★人参★生姜	醤油・酢・鶏がら ★かつおだし★酒 ★醤油★みりん
23	ごはん かにたまふうたまごやき さつまいもとひじきのサラダ びーふんすーぷ	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう てつぶんうえは一す	米 砂糖・片栗粉・ごま油 さつま芋 ビーフン・油	卵・かにかま・豆腐 ひじき 豚肉	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース 枝豆 チンゲン菜・ねぎ・人参	醤油・酒・鶏がら かつおだし みりん・塩 酢
24	しちぶつきごはん さけのちゃんちゃんやき わかめすーぷ ごーるときうい	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★じゃむさんどぼん	七分づき米 砂糖・バター ★ロールパン	鮭・味噌・白みそ わかめ	キャベツ・人参・しめじ 玉ねぎ・コーン・ねぎ ゴールドキウイ	醤油・酒・みりん 鶏がら・塩 ★いちごジャム
25	むぎごはん とりにくのとまとに かぼちゃさらだ おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★ぼっぶこーん	米・押し麦 じゃが芋・砂糖 マヨネーズ★油 ★ポップコーン豆	鶏肉 ハム	玉ねぎ・人参・トマト缶 グリーンピース・かぼちゃ きゅうり・コーン・オレンジ	塩・酒・コンソメ こしょう
26	ごはん さばのしおやき とうがんのそぼろに さつまいものみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	米 砂糖・片栗粉・油 さつま芋	鯖 鶏ひき肉 油揚げ・わかめ・味噌	冬瓜・人参・グリーンピース ねぎ	塩・醤油・みりん 酒・かつおだし 煮干しだし
27	つなびらふ やさいすーぷ	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	米・バター じゃが芋	ツナ	ミックスベジタブル・玉ねぎ 人参	塩・こしょう・醤油 コンソメ・みりん・鶏がら
29	〜たんじょうかい〜 にしよくごはん しおこうじからあげ ぶろっこりー みねすとりーね おれんじ	牛乳 チーズ	★ふる一つぼんち	米 小麦粉・片栗粉・油 じゃが芋・マカロニ 砂糖	わかめふりかけ 鶏肉・卵 ベーコン・大豆	人参 生姜・にんにく ブロッコリー・玉ねぎ・トマト缶 オレンジ★バナナ★みかん缶 ★パイン缶	塩こうじ・塩 醤油・酒 ケチャップ・こしょう コンソメ ★りんごジュース
30	おやこどん こまつなとつなごまあえ ばなな	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米・油・片栗粉 砂糖・すりごま	鶏肉・卵・かまぼこ ツナ	玉ねぎ・人参・ねぎ 小松菜・もやし バナナ	醤油・みりん かつおだし 煮干しだし・塩
31	かれーらいす ふる一つよーぐると	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ほしたべよ (やさいあじ)	米・じゃが芋・油	牛肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・にんにく バナナ・みかん缶・パイン缶	塩・こしょう・カレー粉 カレールウ コンソメ



## 健康的な「おやつ」のとり方

「おやつ」には、食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う役割があります。ただし、内容や食べ方を間違えると、将来の生活習慣病の原因となってしまうことも。おやつは「食事の一部」と考えて栄養補給する必要があります。

### ★おやつが必要な理由

大人と比べて子どもは、成長のために、たくさんのエネルギー・栄養素が必要で、しかも、子どもの胃は小さく、一度にたくさん食べることができません。そのため、おやつをプラスして、食事だけでは不足する栄養を補います。2歳までは、3回の食事と2回のおやつ、3歳以降は、3回の食事と1回のおやつで栄養を補給するのが理想です。



### ★おやつの与え方のポイント

#### ・栄養豊富な食べ物を選ぶ

必要なエネルギーと共に、不足しがちなビタミン・ミネラルを補給できる食品を選ぶことが大切です。カルシウムを多く含む牛乳やヨーグルト、鉄を含む豆乳などに、食物繊維が豊富な芋類やビタミンが豊富な果物を組み合わせるとよいでしょう。また、夕食までにお腹がすいてしまった時には、ごはんをおにぎりにして与えると、次の食事を食べられなくなる心配がありません。

栄養豊富な牛乳や豆乳 + 芋やバナナ

食事の一部を先に与える



#### ・おやつは決まった場所・器で食べる

おやつは「食事」と同じように提供しましょう。いつもの場所で、お皿を用意し、適切な量を与えましょう。子どもは目の前に好きな食べ物があれば、たくさん食べてしまい、次の食事が食べられなくなることがあるので注意が必要です。

### ・糖質や油脂が多いもの避ける

糖質や油脂が多く、少量でたくさんのエネルギーを摂取できてしまう甘い食べ物やスナック菓子は、次の食事に影響がでしまうため避けましょう。また甘いおやつやスナック菓子を食べることが習慣化すると、将来の糖尿病・肥満につながる危険性があるため、幼児期はなるべく食べさせないようにしましょう。

#### 食べさせたくないおやつ

- 菓子パン・ドーナツ
- スナック菓子
- ソフトドリンク(乳製品を除く甘い飲み物)
- 塩辛いもの(せんべい等)
- 甘いもの(チョコレートやケーキ)



甘いソフトドリンクについては、1日あたりの摂取頻度が、1回未満の子どもたちに比べて、1回以上の子どもたちでは肥満発生の発生が多いことがわかっています。さらにソフトドリンクを摂取する量が多い人ほど、菓子と油脂類の摂取量が多く、魚介類、大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少ない傾向にあることがわかっています。

### ・市販品を与える時には「食品表示」を確認

#### 子ども向け製品の特長

- ・原材料がシンプルで食品添加物が少ない
- ・カルシウムや鉄の表示がある
- ・エネルギー(糖質・脂質)が一般製品に比べて少ない
- ・食塩相当量が一般製品に比べて少ない

大人が食べて「少しものたりなく感じる」ぐらいの味が◎



### ・誤嚥や窒息のおそれがある食品に注意

一般的なおやつとなる食べ物の中には、子どもにとって危険なものがあります。特に事故が多い、ナッツや硬い豆については、2021年1月には、消費者庁が「5歳以下の子どもには食べさせないで」と、注意を喚起する年齢を3歳から5歳に引き上げました。

