



# 令和6年度 4月献立表



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	ごはん たまごやき すいーとぼてとさらだ とんじる	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう びすこ	米 さつま芋・マヨネーズ 油	卵・ひじき・ツナ 豚肉・竹輪・味噌	きゅうり・人参・コーン 大根・白菜・ごぼう・ねぎ	こしょう 鰹だし・醤油 みりん・塩 酢・煮干しだし
2	~まめまめこんだて~ ごはん とりとうふのみそつくね おんやさい とうにゅういりこーんすーぶ	牛乳 バナナ 	★ふるーちえ	米 片栗粉 バター・米粉	鶏ひき肉・豆腐・味噌 豆乳・牛乳・生クリーム ★牛乳	生姜 ブロッコリー・かぼちゃ クリームコーン缶・玉ねぎ パセリ粉	コンソメ 塩・こしょう ★フルーチェ素
3	~かみかみこんだて~ おやこどん かみかみさらだ ばなな	牛乳 チーズ 	ぎゅうにゅう ★とうふどーなつ	米・油 すりごま・きび糖 ★ホットケーキ粉	卵・鶏肉・かまぼこ 竹輪・ちりめんじゃこ ★豆腐★牛乳	玉ねぎ・人参・ねぎ 人参 バナナ	鰹だし・醤油 煮干しだし みりん・塩・酒
4	~希望保育~ はやしらいす おれんじ	牛乳 ミレービスケット	げんえんぱりんこ	米・油	牛肉	人参・玉ねぎ・グリーンピース オレンジ	コンソメ ハヤシルウ ケチャップ
5	~希望保育・入園式~ ゆかりおにぎり ぐだくさんみそしる ばなな	牛乳 減塩ぱりんこ	みれーびすけつと	米 じゃが芋	味噌	ゆかりふりかけ キャベツ・玉ねぎ・人参 バナナ	煮干しだし 鰹だし
6	かれーらいす りんご	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう びすこ	米・油 さつま芋	鶏肉	人参・玉ねぎ りんご	コンソメ・カレー粉 カレールウ
8	たまごさんどばん くりーむしちゅー ばなな	牛乳 減塩ぱりんこ	★あおなとじゃこの おにぎり	コッペパン・油 (りす ロールパン) マヨネーズ・じゃが芋 ★米★いりごま	卵・ハム 鶏肉 ★ちりめんじゃこ	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・人参・しめじ グリーンピース・バナナ ★小松菜	こしょう コンソメ シチュールウ
9	ごもくごはん やきぎょうざ きゃべつのはらだ とうふのすましじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米・こんにやく 油 すりごま・きび糖	鶏肉・油揚げ 餃子 ツナ 豆腐・かまぼこ・わかめ	ごぼう・人参 キャベツ・きゅうり・コーン えのき・玉ねぎ・ねぎ	醤油・みりん・酒 鰹だし・昆布だし 酢・塩
10	ごはん さけのしおやき ぼてとさらだ やさいすーぶ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★ふかしいも	米 塩 じゃが芋・マヨネーズ ★さつま芋	鮭 ハム	きゅうり・人参・コーン かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ	塩・レモン汁 こしょう・コンソメ 醤油・みりん・酒
11	かれーらいす ふるーつよーぐると	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米・油 じゃが芋	牛肉 無糖ヨーグルト	人参・玉ねぎ・にんにく みかん缶・パイン缶・バナナ	カレー粉・コンソメ カレールウ
12	ごはん さばのにつけ はるさめのすのもの かぼちゃのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米 きび糖 春雨・すりごま	鯖 ハム 油揚げ・味噌	生姜・きゅうり・人参・コーン ねぎ・椎茸 かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜	醤油・みりん・酒 酢・塩 鰹だし・煮干しだし
13	けちやつぱらいす やさいすーぶ	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米・バター じゃが芋	鶏肉	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参	コンソメ・こしょう ケチャップ・塩・醤油 鶏がら・みりん
15	みーとすぱげていー しおこうじすーぶ ばなな	牛乳 減塩ぱりんこ	★さばそぼろ おにぎり	スパゲティー・油 きび糖	牛ひき肉・豚ひき肉 ささ身 ★鯖水煮缶★味噌	人参・玉ねぎ・にんにく グリーンピース・トマト缶 キャベツ・玉ねぎ・人参 えのき・バナナ★生姜★人参	ケチャップ コンソメ・塩麴 こしょう★酒 ★醤油★みりん
16	ごはん にくじゃが ちぐさやき ごーどきうい	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう げんえんぱりんこ	米・ 油・じゃが芋 こんにやく きび糖	牛肉 卵・鶏ひき肉	玉ねぎ・人参・いんげん 椎茸・ほうれん草 ゴールドキウイ	昆布だし 煮干しだし・塩 鰹だし・醤油・酒 みりん・こしょう

★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おりません。



# 令和6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
17 すすい	~かるしうむこんだて~ ごはん さわらのこーんちーずやき きりぼしだいこんのさらだ かきたまじる	牛乳 バナナ 	★りんごゼリー	米 きび糖・ごま油	鯖・チーズ 塩昆布 卵	クリームコーン缶 切り干し大根・きゅうり・人参 玉ねぎ・ほうれん草	みりん こしょう・鰹だし 醤油・塩・酒 ★※アガー ★りんごジュース
18 もく	ごはん とうふのふわふわあげ さんしよくあえ もずくのみそしる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★ほっとけーき	米 片栗粉・油 すりごま・きび糖 ★ホットケーキ粉	豆腐・ツナ・ひじき・卵 もずく・油揚げ・味噌 ★牛乳★卵	人参・いんげん 小松菜・もやし 大根・玉ねぎ・ねぎ	酒 塩・鶏がら・醤油 煮干しだし
19 きん	ごはん あじのてりやき まかろにさらだ ごもくじる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米 きび糖 マカロニ・マヨネーズ 里芋・ごま油	鰹 ハム 油揚げ	生姜 きゅうり・キャベツ・人参 ごぼう・大根・ねぎ	醤油・みりん・酒 こしょう・レモン汁 塩・鰹だし
20 ど	おやこどん ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米 きび糖	鶏肉・卵	人参・玉ねぎ バナナ	鰹だし・醤油・酒 みりん
22 げつ	おこのみやき びーふんすーぷ りんご	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★ふらいどぼと	お好み焼き粉 油・ピーファン ★じゃが芋	豚ひき肉・豆腐・卵 ひじき・鰹節・青のり 豚肉	キャベツ・ねぎ 人参・玉ねぎ・にら・椎茸 チンゲン菜・りんご	鰹だし・塩・鶏がら お好みソース 醤油・みりん・酒
23 か	ごはん こうやのたまごとじ ほうれんそうとつなのあえもの ばなな	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう じゃこきぶん	米 油・片栗粉 きび糖・すりごま	鶏肉・高野豆腐・かまぼこ 卵・ツナ	人参・玉ねぎ・グリーンピース ほうれん草・もやし バナナ	鰹だし・煮干しだし 塩・醤油・酒 みりん
24 すい	~しゅんのあじこんだて~ ごはん さばのしおやき ひじきさらだ はるやさいのみそしる	牛乳 バナナ 	★とうにゅうもち	米 ごま油・きび糖 じゃが芋 ★片栗粉	鯖・ひじき・竹輪・チーズ 大豆・油揚げ・味噌 ★豆乳★きな粉	人参・きゅうり キャベツ・玉ねぎ	塩・煮干しだし 醤油・酢・塩 鰹だし
25 もく	まーぼーどん なむる おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★すなっふ	米・ごま油 片栗粉・すりごま きび糖 ★麩★バター	豚ひき肉・豆腐・味噌 ★きな粉	玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ にんにく・生姜・もやし ほうれん草・切り干し大根 オレンジ	酒・テンメンジャン 塩・鶏がら 酢・醤油
26 きん	わかめごはん さわらのみそまよやき じゃがいものそぼろに たまねぎのすましじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう あんぼんまん せんべい	米・油 マヨネーズ・きび糖 じゃが芋・片栗粉	わかめごはん素 糖・味噌 豚ひき肉 かまぼこ	人参・グリーンピース 玉ねぎ・白菜・えのき	醤油・酒・みりん 塩・鰹だし
27 ど	つなびらふ やさいすーぷ	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	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・こしょう 鶏がら・醤油・塩 みりん
30 か	~たんじょうかい~ かれーぴらふ とりのからあげ ぶろっこりー とまとすーぷ	牛乳 チーズ	★みにぼふえ	米・バター・油 片栗粉・小麦粉 きび糖 ★コーンフレーク	ツナ 鶏肉・卵 ★ホイップクリーム	玉ねぎ・ミックスベジタブル 生姜・にんにく ブロッコリー・トマト缶 玉ねぎ・キャベツ・人参 ★バナナ★みかん缶	塩・こしょう コンソメ・カレー粉 酒 ケチャップ ★たべっ子どうぶつ

## 朝ごはんを食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりと眠るといって望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

### ★朝ごはんでは体内時計を整える

体内時計(概日リズム)には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんでは前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。



### ★朝ごはんの役割

#### 1・体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりがやすく、眠くになったり、あくびが出たりして、元気に活動することができません。

#### 2・身体を動かすエネルギー源となる

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動するためには欠かせません。

#### 3・必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食(おやつ)」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとて大切です。

#### 4・お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。



## ミライズそらの給食内容

**カルシウム献立**  
骨や歯を丈夫にする献立



**かみかみ献立**  
噛むことを意識して食べる献立



**行事食献立**  
伝統的な行事や食文化を知る献立

**まめまめ献立**  
大豆・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

**誕生会献立**  
子ども達に人気メニューでお祝い