



令和6年度 5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 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 わかめのすましじる | 牛乳 ミレービスケット | ぎゅうにゅう ★だいがくかぼちゃ | 米 すりごま・きび糖 ★油★黒ごま | 油揚げ 鯖 ツナ わかめ・かまぼこ | 筍・人参・椎茸 キャベツ・玉ねぎ・えのき ★かぼちゃ | 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・きび糖・バター 油 | 鶏ひき肉・卵・牛乳 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 | 塩・こしょう ケチャップ ウスターソース 鶏がら・醤油 コンソメ |
| 7 か | はやしらいす こーるすろーさらだ ばなな | 牛乳 チーズ | ★ふるーちえ (いちごあじ) | 米・じゃが芋・油 きび糖 オリーブ油 | 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・りんご・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 |
| 8 すい | ごはん さばのしおやき きゃべつのごまみそあえ とうふのすましじる | 牛乳 バナナ | ぎゅうにゅう あんぼんまんせんべい | 米 すりごま・きび糖 | 鯖 ささ身・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 |
| 9 もく | おべんとうび | 牛乳 ミレービスケット | ぎゅうにゅう ★ここあばなな くれーぶ | ★小麦粉★強力粉 ★きび糖 | ★牛乳★卵 ★ホイップクリーム | ★バナナ | ★純ココア |
| 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・きび糖 春雨 | 鮭 ひじき・チーズ・竹輪 大豆 鶏肉 | きゅうり・人参 玉ねぎ・えのき・チンゲン菜 | 塩・醤油 酢 鶏がら |
| 11 ど | おやこどん ばなな | 減塩ぱりんこ | ぎゅうにゅう さらだせんべい | 米 きび糖 | 鶏肉・卵 | 玉ねぎ・人参 バナナ | 鰹だし・醤油 みりん・酒・塩 |
| 13 げつ | ころっけぱん みねすとりーね ばなな | 牛乳 減塩ぱりんこ | ★とりそぼろ おにぎり | コッペパン・油 ロールパン(1~2歳児) マカロニ・じゃが芋 きび糖★米 | コロッケ 豚肉・大豆 ★鶏ひき肉 | キャベツ にんにく 玉ねぎ・人参・トマト缶 バナナ★人参★玉ねぎ | ケチャップ・塩 お好みソース・こしょう コンソメ★醤油 ★酒★みりん |
| 14 か | ~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 たまねぎのみそしる | 牛乳 ミレービスケット | ぎゅうにゅう かるしうせんべい | 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 煮干しだし・鰹だし |
| 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 ★じゃがやき | 米 きび糖 春雨・すりごま 里芋★じゃが芋 | 鯖・ハム・油揚げ ★ちりめんじゃこ ★豆乳★青のり | 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 | ~かるしうむこんだて~ ごはん こうやのたまごとし きりぼしだいこんのごまあえ おれんじ | 牛乳 チーズ | ぎゅうにゅう ★じゃむさんど | 米 きび糖・片栗粉 油 ★ロールパン | 高野豆腐・鶏肉・卵・かまぼこ わかめ・ちりめんじゃこ | 玉ねぎ・人参・グリーンピース 切り干し大根・きゅうり・コーン オレンジ | 醤油・みりん 酒・鰹だし・塩 煮干しだし・酢 ★いちごジャム |
| 17 きん | ~かみかみこんだて~ とりごぼうごはん ししゃものいそべてんぶら ぶろっこりー ふのすましじる | 牛乳 バナナ | ぎゅうにゅう びすこ | 米・きび糖 小麦粉・油 麩 | 鶏肉 ししゃも・卵・青のり 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 | つなびらふ やさいすーぷ | 減塩ぱりんこ | ぎゅうにゅう あんぼんまんせんべい | 米・バター じゃが芋 | ツナ | ミックスベジタブル・玉ねぎ 人参 | コンソメ・こしょう 鶏がら・醤油・みりん |
| 20 げつ | ごはん ぼーくびーんず すばげていーさらだ こーるどきうい | 牛乳 減塩ぱりんこ | ぎゅうにゅう ★すなつふ | 米・油 じゃが芋・きび糖 スパゲティ・マヨネーズ ★麩★バター | 豚肉・大豆 ツナ ★きな粉 | 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 | ケチャップ・塩 醤油・コンソメ ウスターソース こしょう・レモン汁 |

★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度々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 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 |
|----|--|------------------|---------------------------|--|---|---|---|
| 21 | 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・油 じゃが芋・こんにやく きび糖 | 鶏肉・竹輪 卵・ひじき・ツナ | 大根・人参・蓮根・ごぼう 椎茸・いんげん・ねぎ オレンジ | 醤油・みりん 酒・鰹だし 煮干だし・塩 |
| 22 | ごはん さわらのさらだまよねーずやき こまつなのおかかあえ あすかじる | 牛乳 ミレービスケット | ★とうにゅうもち | 米 マヨネーズ きび糖 ★片栗粉 | 卵・鯖 鰹節 鶏肉・牛乳・味噌 ★豆乳★きな粉 | 玉ねぎ・人参・パセリ粉 小松菜・もやし 大根・ごぼう・かぼちゃ・ねぎ | 塩・醤油・酒 酢 煮干だし・鰹だし |
| 23 | じゃーじゃーめん やきぎょうざ ばなな | 牛乳 チーズ | ぎゅうにゅう ★こめこあずき むしぼん | 中華麺・いりごま 油・きび糖・片栗粉 ★米粉 | 豚ひき肉・味噌 餃子 ★豆乳★あんこ | 玉ねぎ・人参・筍・生姜 椎茸・にんにく・きゅうり バナナ | 醤油 酒・鶏がら・塩 ★ベーキングパウダー |
| 24 | ごはん さわらのかぼやき(1～2さい) いわしのかぼやき(3～5さい) きゅうりとささみのゆかりあえ きゃべつのみそしる | 牛乳 バナナ | ぎゅうにゅう こーんせんべい | 米 片栗粉・油 きび糖 | 鯖(1～2歳児) 鰯(3～5歳児) ささ身 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 ばなな | 減塩ぱりんこ | ぎゅうにゅう びすこ | 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 |
| 27 | ちきんかれー とまとときゅうりのつなさらだ おれんじ | 牛乳 ミレービスケット | ぎゅうにゅう しろいふうせん | 米・じゃが芋 きび糖・油 オリーブ油 | 鶏肉 ツナ | 玉ねぎ・人参・にんにく トマト・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 |
| 28 | 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・油 じゃが芋・こんにやく きび糖・すりごま ★餃子の皮 | 牛肉 ちりめんじゃこ・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★玉ねぎ | 醤油・みりん 酒・煮干だし 鰹だし・酢・塩 ★ケチャップ |
| 29 | ごはん あじのたつたあげ さつまいものあまに とうふのみそしる | 牛乳 バナナ | ★ぶどうゼリー | 米 片栗粉・油 さつま芋・きび糖 | 鰯 豆腐・油揚げ・わかめ 味噌 | 生姜 ねぎ・玉ねぎ・人参 | みりん・醤油・酒 煮干だし・鰹だし ★ぶどうジュース ★※アガー |
| 30 | ～たんじょうかい～ にしよごはん きゃべばーぐ ぶろっこりー こーんすーぷ | 牛乳 減塩ぱりんこ | ★みにばふえ | 米 パン粉・きび糖 米粉 ★コーンフレーク | 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 ブロッコリー クリームコーン・パセリ粉 ★みかん缶★バナナ | 塩・こしょう ケチャップ お好みソース コンソメ・ナツメグ ★たべっ子どうぶつ |
| 31 | ごはん とうふのちゃんぷる しゅうまい ばなな | 牛乳 チーズ | ぎゅうにゅう じゃこきぶん | 米 油・ごま油 | 豚肉・豆腐・卵 焼売 | 人参・もやし・にら・玉ねぎ バナナ | 酒・塩・醤油 鶏がら こしょう |

ミライズそら 栄養目標摂取量(5月現在)

- 1～2歳児:エネルギー量460kcal
【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:エネルギー量574kcal
【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】



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。炭水化物・たんぱく質・脂質・カルシウムや鉄分などのミネラル・ビタミン類など目標量を摂れるように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。

★心理的・感覚的な要素への働きかけ

1・食体験の繰り返し

心理学では、繰り返し刺激にさらされると、その刺激に親近感が増すことがわかっています。給食においても、「見るだけ」「触れるだけ」といった行動も大切にしながら、健康的なものをおいしく感じられる嗜好の獲得をめざしています。



2・「うま味」「風味」の活用

和食の「だし」は、日本人にとって親しみがあり、安心感を与えます。給食では、この「だし」のうま味と風味を十分に活用して、様々な食材・料理をおいしく食べられるように工夫しています。



3・空腹を感じるリズムづくり

おいしく食べるためには、空腹を感じ、それを満たす心地よさを知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、体を十分に動かすことができる時間を設けています。

4・食べることに集中できる環境づくり

不快な刺激(温度・湿度)や、食事以外の刺激(遊び)を減らして、食事に集中できるような環境づくりを心がけています。

★食べやすさへの配慮

1・新鮮な食材の使用

子どもの味覚はとても敏感です。鮮度が落ちて、魚の生臭さ、肉の獣臭さを強く感じたり、野菜のえぐ味が増すと、子どもたちは敬遠します。給食では食材本来のおいしさを十分に味わってもらうために、食材の「鮮度」を大切にしています。



2・咀嚼・嚥下機能の発達に合わせた食事の提供

歯が生えそろっても噛む力が十分でない子どもは、噛み疲れて食べ飽きてしまうことがあります。食材や料理のおいしさを十分に味わうことができるように、年齢に合わせた形態で提供しています。また、料理の組み合わせにも配慮しています。

3・一人ひとりの発達に合わせた食具の選択

食具の使用ベースには個人差があります。「みんな一緒」ではなく、それぞれの子どもの成長に合わせて進めます。子どもの身体機能の発達に配慮するとともに、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿も尊重しながら支援しています。



★食べる意欲を育てる働きかけ



友達との会話や、友達が見る姿を見ること、そして保育士の態度や励ましは、子どもの「食べてみよう！」という気持ちを育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食を作る人と触れ合うことも大切にしています。