



# 令和6年度 9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
2	ごはん たまごはるさめのちゅうかいため とまと とうふすーぶ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう びすこ	米 春雨・きび糖・ごま油	豚肉・卵 豆腐・かにかま・わかめ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 にんにく・ピーマン・トマト えのき・ねぎ	塩・醤油・酒 みりん・鶏がら
3	~まめまめこんだて~ はやしらいす だいずさrad ごーどきうい 	牛乳 いわしっこ	★とうにゅうもち	米・油・じゃが芋 きび糖 ★片栗粉	牛肉 大豆・ハム ★豆乳★きな粉	玉ねぎ・人参・しめじ グリーンピース・コーン ゴールドキウイ	ハヤシルウ・塩 ケチャップ・こしょう ウスターソース コンソメ・酢・醤油
4	むぎごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのもの たまねぎのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★ふらいどぼてど	米・押麦 きび糖・麩 ★じゃが芋★油	鮭 さつま揚げ 油揚げ・味噌	切り干し大根・人参・いんげん 玉ねぎ・ねぎ	塩・醤油・酒 みりん 煮干だし 鰹だし
5	ごはん こうやのたまごどじ きゅうりのすのもの おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★ぎょうざの かわびざ	米 きび糖・片栗粉 油・すりごま ★餃子の皮	高野豆腐・鶏肉・卵・かまぼこ ちりめんじゃこ・わかめ ★チーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・オレンジ ★玉ねぎ★ピーマン	醤油・みりん・塩 酒・鰹だし 煮干だし・酢 ★ケチャップ
6	ごはん さわらのかれーぴかた おんやさい こーんすーぶ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう あんぱんまん せんべい	米 小麦粉 さつま芋 米粉・バター	鱈・卵 生クリーム・豆乳・牛乳	ブロッコリー・人参・パセリ クリームコーン缶・玉ねぎ	塩・こしょう カレー粉 コンソメ
7	たまごじどん ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう びすこ	米 きび糖	竹輪・卵	玉ねぎ・人参 バナナ	鰹だし・醤油 みりん・塩・酒
9	ごぶづきごはん にくじゃが はるさめのすのもの おれんじ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★つなちぢみ	五分付米・油・きび糖 じゃが芋・こんにやく 春雨 ★小麦粉 ★片栗粉★ごま油	牛肉 ★ツナ★卵	玉ねぎ・人参・いんげん きゅうり・コーン・オレンジ ★玉ねぎ★ほうれん草	醤油・みりん・酒 煮干だし・鰹だし 酢・塩 ★鶏がら
10	~しゅんのあじこんだて~ さといもごはん あげとうふのそぼろみそかけ きゅうりのゆかりあえ なし 	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・里芋 片栗粉・きび糖・油 ごま油	油揚げ 豆腐・鶏ひき肉・味噌 竹輪	人参・しめじ 茄子・人参・干しいたけ いんげん・きゅうり しそふりかけ・梨	醤油・みりん 酒・昆布だし 塩
11	ごはん さばのにつけ きやべつのごままよあえ とうふのみそしる	牛乳 バナナ	★ぶどうゼリー	米 きび糖 すりごま マヨネーズ	鯖 かにかまぼこ 豆腐・油揚げ・味噌	生姜 小松菜・キャベツ 玉ねぎ・人参・ねぎ	醤油・酒・みりん 煮干だし・鰹だし ★※アガー ★ぶどうジュース
12	じゃーじゃーめん しゅうまい ばなな	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★まーぶる むしぱん	中華麺・きび糖・油 片栗粉・いりごま ★ホットケーキ粉	豚ひき肉・味噌 焼売 ★卵★牛乳	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	醤油・酒 鶏がら ★純ココア
13	~おつきみこんだて~ おつきみどらいかれー ゆでたまご きゅうりととまとのさらだ うさぎりんご	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米・油 きび糖	牛ひき肉・豚ひき肉・大豆 卵 ツナ	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく きゅうり・トマト・コーン	塩・こしょう・ナツメグ ケチャップ・コンソメ ウスターソース カレー粉・醤油 カレールウ・酢
14	かれーらいす ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	米・じゃが芋・油	鶏肉	人参・玉ねぎ バナナ	カレールウ コンソメ・カレー粉
17	ちゅうかどん やきぎょうざ ばなな	牛乳 減塩ぱりんこ	★ふるーちえ (いちごあじ)	米・ごま油 きび糖・片栗粉	豚肉 餃子 ★牛乳	白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ たけのこ・ねぎ・生姜 チンゲン菜・バナナ	醤油・酒・鶏がら 塩・こしょう ★フルーチェ素
18	~かるしうむこんだて~ ごはん ひじきふりかけ やししやも きやべつをつなまよさらだ かぼちゃのみそしる 	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう じゃこせんべい	米 いりごま・きび糖 マヨネーズ	ひじき・ちりめんじゃこ・鰹節 ししやも ツナ 油揚げ・味噌	しそふりかけ キャベツ・きゅうり・人参 しいたけ・かぼちゃ 玉ねぎ・ねぎ	みりん 醤油 煮干だし こしょう 鰹だし

★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いません。



# 令和6年度 9月献立表

	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
19	<b>もく</b> ~かみかみこんだて~ むぎごはん ちくぜんに たまごやき ごーるどきうい	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゆう ★きなこくりーむ ぱん	米・押し麦・油 じゃが芋・こんにやく きび糖 ★ロールパン	鶏肉 卵・ひじき・かにかま ★きな粉★豆乳	大根・人参・れんこん・ごぼう しいたけ・いんげん・ねぎ ゴールドキウイ	醤油・酒・みりん 煮干だし・鰹だし 塩
20	<b>きん</b> ごはん あじのなんばんづけ さつまいものあまに けんちんじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゆう ほしたべよ	米 片栗粉・油 さつま芋・きび糖 ごま油	鰹 鶏肉・豆腐・油揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン しいたけ・生姜 大根・人参・ごぼう・ねぎ	酒・酢・醤油 ケチャップ・塩 鶏がら・みりん 鰹だし
21	<b>ど</b> つなびらふ やさいすーぷ	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゆう みれーびすけつど	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・みりん・醤油
24	<b>か</b> おやこどん ほうれんそうのごまあえ おれんじ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゆう ★すなつふ	米・きび糖・片栗粉 油・すりごま ★麩★バター	鶏肉・卵・かまぼこ ちりめんじゃこ ★きな粉	玉ねぎ・人参・ねぎ ほうれん草・もやし オレンジ	醤油・酒・みりん 煮干だし・塩
25	<b>すい</b> じゃこまぜごはん ちくわのいそべあげ ぶろっこりー さつまじる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゆう ★まーらーかお	米・ごま油 小麦粉・油 さつま芋 ★小麦粉★きび糖	ちりめんじゃこ・鰹節 竹輪・青のり・卵 豚肉・味噌 ★卵★牛乳	長ねぎ ブロッコリー 大根・人参・ごぼう・ねぎ	醤油・塩 煮干だし ★醤油 ★ベーキングパウダー
26	<b>もく</b> ろーるぱん(1~2さい) こっぺぱん(3~5さい) びーふしちゅー ひじきさらだ ばなな	牛乳 いわしっこ	★あおなと さけのおにぎり	ロールパン コッペパン じゃが芋・油 きび糖・ごま油 ★米★いりごま	牛肉 ひじき・大豆・竹輪・チーズ ★鮭フレーク	玉ねぎ・人参 しめじ・グリーンピース きゅうり・バナナ ★小松菜	塩・こしょう コンソメ ビーフシチュールウ ケチャップ・酢
27	<b>きん</b> ごぶづきごはん さわらのこーんまよやき きゅうりのしおこんぶあえ とんじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゆう げんえんぱりんこ	五分付米 マヨネーズ こんにやく	鰹 塩昆布 豚肉・味噌	玉ねぎ・コーン・パセリ粉 きゅうり 大根・人参・ごぼう・ねぎ	塩・こしょう 煮干だし
28	<b>ど</b> けちやつぶらいす わかめすーぷ	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゆう しろいふうせん	米・バター じゃが芋	鶏肉 わかめ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参	こしょう・コンソメ 鶏がら・醤油・みりん
30	<b>げつ</b> ~たんじょうかい~ じゃんばんらや ろーすとちきん ぶろっこりー とうにゆうすーぷ	牛乳 ミレービスケット	★みにぼふえ	米・油 ★バター ★グラニュー糖 ★小麦粉★きび糖	ウインナー 鶏肉 ベーコン・豆乳 ★卵★牛乳 ★ホイップクリーム	玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン にんにく ブロッコリー かぼちゃ・しめじ ★バナナ★みかん缶	トマトピューレ・醤油 ウスターソース ケチャップ・鶏がら カレー粉・酒・みりん コンソメ・塩・こしょう ★いちごジャム

## 「甘い食品」の食べ過ぎに注意しましょう

### ★何故、食べ過ぎしてしまうの？

誰もが甘味を欲する理由は、甘味に「生きるために必要なエネルギー源である」というメッセージが含まれているからです。人は甘味を手がかりに、エネルギー源となる糖質を求めます。そのため、飽食となった現代では、コントロールをしないと、食べ過ぎになってしまうことになります。

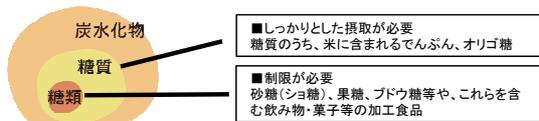
### ★摂り過ぎるとどうなるの？

砂糖は、料理のおいしさにつながる食材ですが、摂り過ぎると将来、生活習慣病のリスクが高くなります。



### ★適量はどれくらい？

食事として摂取する「米」などの糖質は、制限する必要はありません。その一方で、甘い飲み物や菓子等に含まれる糖類は摂り過ぎに注意が必要です。これらについてWHO(世界保健機関)は、16g程度を、1日の子どもの適量としています。



<飲み物・菓子に含まれる糖類\*の量>

サイダー250ml	100%果汁ジュース250ml	シュークリーム1個	チョコレート20g	プリン1個
約22g	約26g	約17g	約11g	約14g

1日の推奨量: 16g (子ども)

\*日本食品成分表・炭水化物成分表よりWHOが制限が必要としている糖類を集計

### ★人工甘味料なら大丈夫？

砂糖の代替品として使われている人工甘味料。砂糖とは異なり、食後の血糖値が上がらないため、満足感が得られず、食べ過ぎでしまうと考えられています。また、日常的に摂取し続けると、甘味に対する感覚が鈍ってしまう可能性が指摘されています。



### ★砂糖の摂取量を減らすポイント

#### 1. 「甘い飲み物」を避ける

飲み物は、お水やお茶にしましょう。100%果汁ジュースも、WHO(世界保健機関)が制限している「果糖」を含みます。

#### 2. 「甘いおやつ」を減らす

子どものおやつは、食事の一部と考えて、おにぎりや果物、乳製品等がよいでしょう。健康的なイメージがあるグラノーラバー、シリアル等にも砂糖が多く含まれているので、食べ過ぎには注意が必要です。

#### 3. 朝食を和食にする

パンには砂糖が使われています。「ごはん+納豆+みそ汁」といった和食では、砂糖を摂取することがなく健康的です。

#### 4. 加工食品をなるべく使わない

加工食品には、いろいろな用途で、「糖類(砂糖・液糖)」が使われています。思いがけず、たくさん摂取してしまうことになるので、加工食品はなるべく使わないようにしましょう。



#### 5. 「だし」を活用する

「だし」は香りが高く、食べる前から食欲をそそります。だしを使って薄味にすることで、しょうゆや塩だけでなく、「砂糖」の使用量を減らすことができます。近年は、おいしい「だしパック」が市販されています。だしで野菜を煮るだけでも、おいしく食べることができます。

ミライズさらでは、ミネラルを含む「きび砂糖」を使用しています。ミネラルに加えオリゴ糖を含む「てんさい糖」もおすすめです。

