

令和6年度 10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 か	~しゅんのあじこんだて~ あきやさいかれー かみかみさらだ ごーどきうい 	牛乳 いわしっこ 	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	米・油・さつま芋 じゃが芋・いりごま きび糖・ごま油	牛肉 さきいか	にんにく・玉ねぎ・人参・舞茸 しめじ・大根・ごぼう・きゅうり ゴールドキウイ	カレー粉・醤油 ウスターソース コンソメ カレールウ 酢・塩
2 すい	ごはん さけのしおやき ぼてとさらだ ほうれんそうのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう げんえんぼりんこ	米 じゃが芋・マヨネーズ	鮭 ハム 油揚げ・味噌	きゅうり・コーン・人参 ねぎ・ほうれん草 玉ねぎ・えのき	コンソメ・レモン汁 塩・こしょう 鰹だし・煮干しだし
3 もく	たまごさらだばん ぼーくびーんず ばなな	牛乳 チーズ	★こまつなとつなの みそおにぎり	ロールパン(1~2歳) コッペパン(3~5歳) マヨネーズ・じゃが芋 きび糖★米★ごま油	卵・ハム 豚肉・大豆 ★ツナ★味噌★鰹節	キャベツ・きゅうり にんにく・玉ねぎ・人参 トマト缶・バナナ ★小松菜	塩・こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ・醤油
4 きん	おべんとうび	牛乳 減塩ぱりんこ	★ぎゅうにゅうもち	★片栗粉 ★きび糖	★牛乳 ★きな粉		★塩
7 げつ	まーぼーなすどん ばんさんすー おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★すなつぶ	米・ごま油・片栗粉 春雨・きび糖・油 ★麩★バター	豚ひき肉・豆腐・味噌 ハム・卵 ★きな粉	生姜・にんにく・玉ねぎ 茄子・人参・椎茸・ねぎ オレンジ	テンメンジャン 酒・みりん・塩 鶏がら・酢・醤油
8 か	ごはん ささみのいそべやき ぶろっこりーとつなのさらだ じゃがいものすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米 マヨネーズ・片栗粉 きび糖・すりごま じゃが芋	ささ身・青のり ツナ	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・えのき	鶏がら 醤油・みりん 鶏がら・塩・酒
9 すい	ごぶづきごはん さばのにつけ もやしのごまあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 減塩ぱりんこ	★ふるーつ よーぐると	五分付米 きび糖 すりごま	鯖 かにかま・油揚げ・味噌 ★無糖ヨーグルト	生姜・もやし・きゅうり・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・なめこ・ねぎ ★バナナ★みかん缶★パイン缶	醤油・酒・みりん 塩・煮干しだし 鰹だし
10 もく	~まめまめこんだて~ ごはん おからだんご ぶろっこりー たまごすーぷ 	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★げんまい ふれーく すなっく	米・油・きび糖 じゃが芋・米粉 ★玄米フレーク ★マシュマロ	おから 卵・ささ身	玉ねぎ・人参・ピーマン コーン・ブロッコリー・レタス	酢・みりん 鶏がら・ケチャップ 塩・醤油・酒
11 きん	ごはん さわらのてりやき じゃがいものかれーきんぴら あすかじる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米 きび糖・いりごま じゃが芋・油	鯖 竹輪 鶏肉・味噌・牛乳	生姜 人参・ピーマン 大根・かぼちゃ・ごぼう・ねぎ	醤油・酒・みりん カレー粉 煮干しだし・鰹だし
12 ど	かれーらいす ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	米・油 じゃが芋	鶏肉	人参・玉ねぎ バナナ	カレー粉・コンソメ カレールウ
15 か	ごはん きつしゅ こーるすーさらだ みねすとろーね	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米 きび糖 マヨネーズ じゃが芋・油	生クリーム・チーズ 豆腐・卵・ベーコン 豚肉・大豆	玉ねぎ・ほうれん草 キャベツ・人参・コーン にんにく・トマト缶	塩・こしょう コンソメ ケチャップ 酢
16 すい	さばそぼろどん とうふのみそしる りんご	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★ばななむしぼん	米・油・きび糖 ★ホットケーキ粉	鯖水煮缶・卵・味噌 豆腐・油揚げ・わかめ ★牛乳★卵	人参・玉ねぎ・椎茸・生姜 ねぎ・りんご ★バナナ	醤油・みりん・酒 塩・煮干しだし 鰹だし
17 もく	ごぶづきごはん とうふのまさごあげ おんやさい はるさめすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★ぎょうざのかわ びざ	五分付米 片栗粉・油 さつま芋・春雨 ★餃子の皮	鶏ひき肉 卵・えび・ちりめんじゃこ 豆腐・鶏肉 ★チーズ	人参・ねぎ・生姜 ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・えのき ★玉ねぎ★ピーマン	醤油・酒・塩 鶏がら ★ケチャップ
18 きん	ごはん にくじゃが やしししゃも ばなな	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう びすこ	米 じゃが芋・油 こんにやく きび糖	豚肉 ししゃも	玉ねぎ・人参・いんげん バナナ	煮干しだし・鰹だし 醤油・塩・みりん 酒
19 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	人参・玉ねぎ ミックスベジタブル・玉ねぎ	コンソメ・こしょう 鶏がら・醤油・みりん

★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いません。



令和6年度 10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
21	げつ ごはん ぽーくちやっぷ ぶろっこりー わんたんすーぶ	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★みるくりーむ さんど	米・ごま油 小麦粉・きび糖 ワントンの皮 ★小麦粉★バター ★ロールパン	ベーコン ★牛乳	ブロッコリー 玉ねぎ・にら・人参	こしょう・塩 ケチャップ ウスター・みりん 鶏がら・醤油・酒
22	か ごはん たまごやき すいーとぼてとさらだ とんじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★いりこまめ	米 さつま芋・マヨネーズ 里芋 ★きび糖★いりごま	卵・ひじき・桜えび 豚肉・味噌 ★煮干し★大豆	ねぎ・きゅうり・コーン 大根・白菜・ごぼう	鰹だし・醤油 塩・みりん こしょう 煮干しだし
23	すい ごぶつきごはん さばのしおやき こまつなのおかかあえ もずくじる	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう さっぽろぼてと	五分付米 きび糖	鯖 鰹節 もずく・かまぼこ	小松菜・もやし・人参 玉ねぎ・干し椎茸・ねぎ	塩 醤油・みりん 昆布だし・鰹だし
24	もく ～かるしうむこんだて～ ごはん こうやのたまごどじ かるしうむさらだ おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう じゃこきぶん	米 片栗粉・きび糖 マヨネーズ すりごま	卵・かまぼこ・高野豆腐 鶏肉・ひじき・ツナ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 切り干し大根・小松菜 オレンジ	鰹だし・煮干しだし 醤油・塩・酒 みりん 酢
25	きん ～かみかみこんだて～ ごはん あじのたつたあげ きゅうりのぱりぱりづけ ごもくじる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう あんぱんまん せんべい	米 片栗粉・油 きび糖・ごま油 里芋	鰹 油揚げ	生姜 きゅうり ごぼう・人参・大根・ねぎ	鰹だし 酒・醤油 酢・みりん・塩
26	ど たまごどじどん ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう びすこ	米 きび糖	卵・竹輪	人参・玉ねぎ バナナ	鰹だし・醤油・酒 塩・みりん
28	げつ かれーうどん みもざさらだ ばなな	牛乳 減塩ぱりんこ	★さつまいも おにぎり	うどん・片栗粉 油・きび糖 ★米★さつま芋 ★黒ごま	豚肉・油揚げ 卵	しめじ・玉ねぎ・人参・ねぎ きゅうり・キャベツ バナナ	カレー粉・醤油 昆布だし・鰹だし 酒・みりん・塩 カレールウ・酢
29	か ごはん あつあげとじゃがいものそぼろに きゅうりのすのもの りんご	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米 じゃが芋・油 きび糖・すりごま 片栗粉	厚揚げ・豚ひき肉 わかめ・ちりめんじゃこ	人参・いんげん・玉ねぎ きゅうり りんご	醤油・塩・みりん 酒・酢
30	すい ～たんじょうかい～ さんしょくごはん はんぱーぐ なぼりたん とうにゅうすーぶ	牛乳 バナナ	★ゼリーぱふえ	米 パン粉 スバゲティー バター・さつま芋 ★きび糖	大豆・わかめごはん素 豚ひき肉・牛ひき肉・豆腐 卵・牛乳 ベーコン ★ホイップクリーム	人参 玉ねぎ ピーマン・にんにく しめじ	ナツメグ・コンソメ こしょう・ウスター お好みソース・塩 ケチャップ★※アガー ★たべっこどうぶつ ★オレンジジュース
31	もく ～はろういん～ かれーびらふ かぼちゃころっけ ぶろっこりー やさいすーぶ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★みにくろわっさん	米・バター パン粉・小麦粉・油 ★パイシート	ツナ 卵・豚ひき肉・牛ひき肉 ★卵黄	ミックスベジタブル・玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー キャベツ・人参・えのき	コンソメ・カレー粉 塩・お好みソース 醤油・みりん・酒 ★いちごジャム

子どもの食事で大切なことは？

★「安全」な食事の提供

低年齢児は、身体が小さく、抵抗力が弱いため、少量の菌で食中毒の症状を呈するリスクがあります。給食では「安全」のために、厳格なルールのもとで管理された食事を提供しています。食中毒の予防の原則は、「ふやさない」「やっつける」。家庭でも衛生的な食事の提供を心がけましょう。



安全な食材の購入 衛生的な調理環境の整備 加熱の徹底と温度管理

★必要な栄養素(量)の提供

園では、子どもに必要な栄養を満たした食事を、食育の一部として計画的に提供しています。食経験の少ない子どもが無理なく、楽しく食べることができ、必要な栄養も摂取できるように、食材と調理法を選択しながら主食・主菜・副菜をそろえています。特に健康に欠かすことができないビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む「野菜」を積極的に取り入れています。また、将来の生活習慣病に配慮し、「減塩」「減糖」「減脂」を心がけ、健康的な食事で、しっかりと栄養を摂取することを目指しています。



★成長に合わせた食事の提供

子どもの咀嚼や嚥下機能などの発達に応じて、食材の種類、量、大きさ、固さ、食具などを配慮し、食に関わる体験が広がるように工夫しています。また、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿なども尊重しながら、一人一人の子どもに合わせた食事支援を心がけています。

<食材の選択・切り方・調理法>

<お箸への移行>



フィンガーリップ → ハンガリップ → お箸

★空腹や食欲を感じる生活リズムの確立

食に対する意欲を持ち、食べることを楽しむためには「お腹がすいた」という感覚が持てる生活を送る必要があります。そのためには、十分に遊び、空腹や食欲を感じ、それを満たす心地よさのリズムを子どもが獲得することが重要です。園では、規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことができる時間を設けて、食欲アップにつなげています。

★食べることに挑戦できる環境づくり

動物は、甘味に対しては先天的嗜好を持っていますが、酸味や苦味に対しては、本能的に危険なものとして避けようとする。食経験の少ない子どもが嗜好を獲得するために「食べてみよう！」と試みることができると環境を整えることが大切です。園では、友達や保育士の食べる姿、また会話を通して食べ物への興味関心を育みます。家庭でも、子どもと一緒に「食」を楽しむことが、嗜好の獲得につながります。



友達と一緒に食べる 食事に集中できる環境作り 個々に合わせた声掛け

★感謝の気持ちを育む体験

自然の恵みとしての食材について、様々な体験を通して意識することを大切にしています。食材を育てたり、見たり、触れたり、調理室における調理の様子をうかがい知ったり、調理をしてくれた人と一緒に食べたりする経験を通して、食材や調理をする人への感謝の気持ち、生命を大切にすることを育みます。こども園では、年齢に合わせて食事の準備や片づけにも参加します。



食材に注目

食事作りへの参加

★食文化に出会い・楽しむ

南北に長い日本ならではの「旬の食材」を味わい、食から季節感を感じるができるのが、日本の食事の特徴です。また、園では「ハレの日」は、行事食を食べ、邪気や災厄をはらい、健康長寿を願うという日本特有の食文化に触れながら、人と食事を楽しむ体験を積み重ねます。