

令和6年度 1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
4	ど さんどぼん ばなな ぎゅうにゅう	減塩ぱりんこ	びすこ	パン マヨネーズ	ツナ・卵 牛乳	バナナ	
6	げつ かれーらいす ふる一つよーぐると	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米・じゃが芋・油	牛肉 無糖ヨーグルト	玉ねぎ・人参・にんにく バナナ・みかん缶・パイン缶	コンソメ・カレー粉 カレールウ カレーの王子様(ひよこ)
7	か ~おしょうがつこんだて~ ななくさごはん まつかぜやき こうはくなますさらだ すましじる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★さつまいもの ちやくしんしほり	米 片栗粉・いりごま きび糖・ごま油 ★さつま芋★きび糖	鶏ひき肉・豆腐・味噌 青のり・ツナ かまぼこ・わかめ★牛乳	七草・大根の葉 玉ねぎ 大根・人参 えのき・ねぎ	昆布だし・酒・塩 みりん 酢 鰹だし・醤油
8	すい むぎごはん さばのおおやき れんこんのきんぴら かきたまじる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★ぎょうざびぎ	米・押麦 いりごま・きび糖 片栗粉 ★餃子の皮	鯖 卵・豆腐 ★チーズ	れんこん・人参・いんげん 玉ねぎ・ねぎ ★ピーマン★玉ねぎ	塩・醤油・酒 みりん・鰹だし 昆布だし ★ケチャップ
9	もく ~おべんとうび~	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★おにまん	★さつま芋 ★小麦粉★きび糖			★塩
10	きん ~しゅんのあじこんだて~ ごはん さわらのたるたるやき はなやさいさらだ とうにゅうすーぷ	牛乳 バナナ 	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米 マヨネーズ きび糖・ごま油	鯖・卵 塩昆布 ベーコン・豆乳	玉ねぎ・パセリ粉 ブロッコリー・カリフラワー 人参・白菜・しめじ	塩・こしょう 醤油 コンソメ
11	ど たまごじどん 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	卵・竹輪	玉ねぎ・人参 バナナ	鰹だし・醤油・塩 みりん・酒
14	か ~まめまめこんだて~ まーぼーどん なむる みかん 	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★ちーずけーきふう	米・油・ごま油 片栗粉・きび糖 すりごま ★ホットケーキ粉	豚ひき肉・豆腐・味噌 片栗粉・きび糖 すりごま ★無糖ヨーグルト★卵	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参 椎茸・ねぎ ほうれん草・切り干し大根 もやし	酒・テンメンジャン 鶏がら・酒・塩
15	すい ごぶづきごはん さけのちゃんちゃんやき ごもくじる りんご	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★とうふどーなつ	五分付米 きび糖・バター ごま油・里芋★油 ★ホットケーキ粉	鮭・味噌・白みそ 油揚げ ★豆腐★牛乳	キャベツ・人参・しめじ 大根・ごぼう・ねぎ りんご	醤油・酒・みりん 鰹だし・塩
16	もく ごはん とりにくのかれーくりーむ ぶろっこりー じゃがいものすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★だいたいり おこのみやき	米 バター・小麦粉・油 じゃが芋 ★お好み焼き粉	鶏肉・牛乳 ★卵★大豆★桜えび	玉ねぎ・人参・いんげん ブロッコリー・えのき キャベツ	塩・こしょう・醤油 コンソメ・カレー粉 鶏がら・酒・みりん 鰹だし・お好みソース
17	きん ごはん さばのにつけ さんしよくあえ もずくのみそじる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米 きび糖 すりごま	鯖 もずく・油揚げ・味噌	生姜 小松菜・人参・もやし 玉ねぎ・大根・椎茸・ねぎ	醤油・酒・みりん 煮干しだし 鰹だし
18	ど 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
20	げつ ごもくおやこどん はくさいのごますあえ りんご	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう あんぱんまん せんべい	米・油・片栗粉 きび糖・すりごま	鶏肉・ひじき・卵 ちりめんじゃこ	玉ねぎ・人参・椎茸・いんげん 白菜・小松菜 りんご	醤油・酒・みりん 煮干しだし・塩 鰹だし・酢
21	か ごはん にくじゃが ひじきさらだ ばなな	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★すなっふ	米・油 じゃが芋・こんにやく きび糖・ごま油 ★麩★バター	牛肉 ひじき・大豆・竹輪・チーズ ★きな粉	玉ねぎ・人参・いんげん きゅうり バナナ	醤油・みりん 煮干しだし 鰹だし・酢 塩
22	すい ごはん さわらのふらい おんやさい こーんすーぷ	牛乳 バナナ	★とうにゅうもち	米・小麦粉・パン粉 油・マヨネーズ バター・米粉・さつま芋 ★片栗粉★きび糖	鯖・卵 牛乳・生クリーム ★豆乳★きな粉	ブロッコリー クリームコーン・玉ねぎ・パセリ粉	塩・こしょう ケチャップ コンソメ
23	もく ぼてとさんどぼん かぼちゃのしちゅー ばなな	牛乳 いわしっこ	★さばそぼろ おにぎり	コッペパン(3~5歳児) ロールパン(1~2歳児) じゃが芋・マヨネーズ ★米★きび糖	ハム 鶏肉・牛乳 ★鯖水煮缶★味噌	きゅうり・人参 いんげん・かぼちゃ・コーン 玉ねぎ・バナナ ★人参★生姜	コンソメ 塩・こしょう シチュールウ ★醤油★酒★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おりません。



令和6年度 1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
24 きん	~かるしうむこんだて~ ごぶづきごはん やきししゃも きりぼしだいこんのあえもの とんじる	牛乳 チーズ 	ぎゅうにゅう びすこ	米・押麦 きび糖・ごま油 こんにやく	ししゃも わかめ 豚肉・油揚げ・味噌	コーン 切り干し大根・人参・きゅうり 大根・ごぼう・ねぎ	酢・醤油 煮干しだし・鰹だし
25 ど	かれーらいす ばなな	減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	米・油 じゃが芋	鶏肉	玉ねぎ・人参	カレールーウ コンソメ
27 げつ	くろまめごはん おだまきむし だいこんさらだ ばなな	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう さつぽろぼと	米 うどん すりごま・きび糖 ごま油	卵・かにかまぼこ ささ身	黒豆 ほうれん草・しいたけ 大根・きゅうり・人参 バナナ	塩・醤油・みりん 酒・鰹だし 昆布だし 酢
28 か	ちゃんぽんめん やきぎょうざ おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★くらっかーさんど	中華麺・ごま油 油	豚肉・えび・なると 餃子	キャベツ・玉ねぎ・もやし 人参 オレンジ	醤油・みりん 塩・鶏がら ★クラッカー ★いちごジャム
29 すい	~かみかみこんだて~ むぎごはん あじのたつたあげ にんじんともやしのあえもの のっぺいじる	牛乳 バナナ 	ぎゅうにゅう げんえんばりんこ	米・押麦 片栗粉・油・きび糖 すりごま・里芋 ごま油★片栗粉	鰹 ツナ 豆腐・油揚げ	生姜 人参・もやし 大根・ねぎ	醤油・酒 みりん・塩 鰹だし
30 もく	~たんじょうかい~ おむらいす えびふらい ぶろっこりー しおこうじすーぷ	牛乳 チーズ	★みにぼふえ	米・バター・きび糖 油	ベーコン・卵・牛乳 エビフライ ★牛乳★ホイップクリーム	玉ねぎ・人参 ブロッコリー キャベツ・かぼちゃ ★バナナ★みかん缶	塩・こしょう ケチャップ コンソメ・塩麴 ★フルーチェ素 (いちご味)
31 きん	ごはん ちくぜんに ほうれんそうとつなのあえもの みかん	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米 じゃが芋・こんにやく きび糖・油・すりごま	鶏肉 ツナ	れんこん・人参・ごぼう 椎茸・いんげん・大根 ほうれん草・もやし みかん	醤油・みりん・酒 鰹だし・煮干しだし



身につけたい「食事のマナー」

★ポイントを確認

乳幼児期は、食事に集中することが難しいため、マナーを身につけるのに時間がかかることもあります。焦らずに、子どものペースに合わせて、おらかな気持ちで支援しましょう。そして、大人自身が食事のマナーを実践することで、子どもたちの良いお手本となるように心がけましょう。

1・食事の前後の挨拶はできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが日常的に使う言葉ですが、その意味を深く理解している人は意外と少ないかもしれません。これらの言葉には、単なる食事前後の挨拶以上の、大切な意味が込められています。

●命をいただくことへの感謝

「食べる」とは、動物や植物の命をいただくということ。その命に感謝し、大切にいただくという気持ちを表します

いただきます！



●食事に関わった全ての人への感謝

食材を育ててくれた人、収穫をしてくれた人、運んでくれた人など、たくさんの方の努力によって用意された食事。全ての人々への感謝の気持ちを表します

●食事への感謝

馳走は、本来「走り回る」という意味。食材を集め、料理を作っていたことに由来します。食材を集めて、食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します

ごちそうさま！



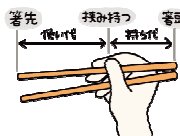
●おいしく食べられたことへの感謝

食材のおいしさ、料理の素晴らしさ、そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します

2・食具を正しく使うことができていますか？

幼児期に食具を正しく使えるようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てる上でとても重要です。ただし、無理強いするのは禁物。子どものペースに合わせて、楽しみながら練習をしましょう。大人が「食具を正しく使う姿」を見せることは、子どもにとって良いお手本になります。食事のマナーを教え、実践することで、子どもは自然と食具の使い方を身につけていきます。

<お箸への移行>



3・正しい姿勢で食事ができていますか？

正しい姿勢を保つポイントは、椅子です。机に対して椅子の高さが合っていないかったり、足がぶらぶらしていると、子どもは食事に集中することができません。

テーブルが胸の位置よりも高い場合 椅子に深く腰掛けると腰が曲がる場合 足の裏が床につかない場合



お尻の下にクッションや座布団を置いて、椅子を高くする



背中の後ろにクッションや座布団を置いて、安定させる



踏み台などを置いて、足が地面につく高さにする

3・口を閉じてよく噛んで食事ができていますか？

口を開けてくちゃくちゃ食べたり、大きな音を立てて食べたりすると、周りの人に不快な思いをさせてしまうことがあります。口を閉じて、おいしく味わうことは食事のマナーのひとつです。また、口を閉じて噛むことは、マナー以外でも大切なことです。

食事のマナーのため



人に不快感を与えない

安全のため



口を閉じて噛むことで誤嚥(窒息事故)を予防できる

健康のため



よく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、消化しやすくなる

5・残さず食べることができるように支援をしましょう。

子どもの食べられる量を把握して、残さず食べられるように提供しましょう。作ってくれた人や食材に対する感謝の気持ちが大切です。苦手な食べ物も、一口だけでも挑戦できるように声掛けをし、食べることができたら、しっかりと褒めて、子どもの自己効力感を上げることを心がけましょう。

6・家族でおしゃべりを楽しみながら食事ができていますか？

楽しい会話は食事をさらにおいしくします。ただし、口に物を入れたまま話したり、大声で騒いだりするのはやめましょう。「この料理には、〇〇が入っているんだよ」など、なるべく料理を中心に会話を楽しみながら、食事を味わいましょう。



7・子どもが食後の片付けに参加していますか？

食後の片付けは、作ってくれた人や食材への感謝の気持ちの表れです。また、次に使う人や片付けるの事を考えるという思いやりの心を育むことにもつながります。



食器を運ぶ



テーブルを拭く



椅子をしまう