

令和6年度 2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	ど つなびらふ やさいすーぶ	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米・バター じゃが芋	ツナ	人参・玉ねぎ ミックスベジタブル	コンソメ・こしょう 鶏がら・醤油・みりん
3	げつ ~せつぶんこんだて~ まきずし さわらのてりやき せつぶんじる	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・きび糖 マヨネーズ 片栗粉・油・里芋	海苔 鯖 豚肉・大豆・味噌	人参・きゅうり 生姜 大根・ごぼう・ねぎ・白菜	酢・塩・昆布だし 酒・醤油・みりん 煮干しだし・鰹だし
4	か ~かるしうむこんだて~ ごはん かれーじゃこふりかけ こうやのたまごとし さんしよくあえ みかん	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★びざとーすと	米 きび糖 片栗粉・油 すりごま ★食パン	ちりめんじゃこ 鶏肉・高野豆腐・卵・かまぼこ	人参・玉ねぎ・グリーンピース 小松菜・もやし・みかん ★ピーマン★玉ねぎ	カレー粉・みりん 醤油・鰹だし 塩・酒・煮干しだし ★ケチャップ
5	すい えびふらいさんどばん ぼーくびーんず ばなな	牛乳 チーズ	★ごへいもち	コッペパン(3~5歳) ロールパン(1~2歳) 油・じゃが芋・きび糖 ★米★もち米	エビフライ 豚肉・大豆	キャベツ にんにく・玉ねぎ・人参 トマト缶 バナナ	お好みソース 醤油・塩 ウスター ★みりん
6	もく むぎごはん たまごやき きりほしだいこんのいためなむる とうふすーぶ	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★だいがくいも	米・押し麦 きび糖 ごま油・いりごま ★さつま芋★黒ごま	卵・桜えび・ひじき 豚肉 豆腐・かにかま	ねぎ 切り干し大根・人参・にら チンゲン菜・玉ねぎ	鰹だし・醤油・酒 みりん・塩・鶏がら こしょう
7	きん ごはん さけのおやき すいーとぼてとさだ ほうれんそうのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう びすこ	米 さつま芋・マヨネーズ	鯖 味噌・油揚げ	きゅうり・人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ・人参・えのき	塩 こしょう 煮干しだし・鰹だし
8	ど 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・油・じゃが芋	鶏肉	人参・玉ねぎ バナナ	カレールウ カレー粉・コンソメ
10	げつ ~まめまめこんだて~ ごはん とうふのふわふわあげ おんやさい びーふんすーぶ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★いりこまめ	米 油・片栗粉・さつま芋 ピーン・ごま油 ★きび糖★いりごま	豆腐・ツナ・ひじき・卵 豚肉 ★大豆★煮干し	いんげん・人参 ブロッコリー・玉ねぎ・チンゲン菜 にら・椎茸	塩・鶏がら・醤油 酒・みりん
12	すい ごぶづきごはん さばのおやき きゃべつとあぶらあげのすのもの もずくじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	五分付米 きび糖・すりごま	鯖 油揚げ もずく・かまぼこ	キャベツ・きゅうり・もやし・人参 干し椎茸・大根・玉ねぎ・ねぎ	塩 酢・醤油・みりん 鰹だし・昆布だし
13	もく おべんとうび	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★おえかき ほっとけーき	★ホットケーキ粉 ★油	★卵 ★牛乳		★純ココア
14	きん ~しゅんのあじこんだて~ ごはん さわらのしおこうじやき れんこんさらだ はくさいのみそしる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米 マヨネーズ	鯖 油揚げ・味噌	コーン 蓮根・キャベツ・人参・きゅうり 白菜・玉ねぎ・椎茸	塩麴 こしょう 鰹だし・煮干しだし
15	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
17	げつ ごはん とうふいりちきんなげつと ぶろっこりー こんさいみねすとろーね	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米 油・片栗粉 きび糖	豆腐・鶏ひき肉・卵 ベーコン	玉ねぎ・にんにく・生姜 ブロッコリー・大根・トマト缶 ごぼう・玉ねぎ・人参・蓮根	塩・こしょう 鶏がら・醤油 コンソメ・ケチャップ
18	か ごはん にくじゃが ちぐさやき おれんじ	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 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 おれんじ	醤油・みりん・塩 酒・煮干しだし 昆布だし 鰹だし・こしょう
19	すい ごはん さばのにつけ はくさいのごまあえ じゃがいものみそしる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★かぼちゃむしぼん	米・きび糖 すりごま じゃが芋 ★ホットケーキ粉★油	鯖 塩昆布・わかめ・油揚げ 味噌★牛乳★卵	生姜 白菜・小松菜・人参 玉ねぎ・ねぎ★かぼちゃ	酒・みりん 塩・醤油 煮干しだし・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 2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
20	もく かれーらいす みもぎさらだ みかん	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう ★すなっふ	米・油・じゃが芋 きび糖 ★麩★バター	牛肉 大豆・卵 ★きな粉	玉ねぎ・人参・にんにく きゅうり・キャベツ みかん	コンソメ・カレー粉 カレールウ・塩 酢・醤油
21	きん ～かみかみこんだて～ むぎごはん ちくぜんに やしししゃも ばなな	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう じゃこきぶん	米・押し麦 こんにやく・じゃが芋 きび糖	鶏肉 ししゃも	大根・蓮根・人参・椎茸 いんげん・ごぼう バナナ	鰹だし・煮干しだし 醤油・みりん・酒
22	ど たまごとじどん おれんじ	減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米 きび糖	卵・竹輪	人参・玉ねぎ オレンジ	鰹だし・醤油 みりん・酒
25	か きつねうどん ほうれんそうとささみのあえもの ばなな	牛乳 いわしっこ	★ござかなびらふ おにぎり	うどん・きび糖 すりごま ★米★バター	油揚げ・かまぼこ ささ身 ★ちりめんじゃこ	玉ねぎ・ねぎ ほうれん草・人参 バナナ ★玉ねぎ★人参★ピーマン	塩・醤油・酒 みりん・昆布だし 鰹だし★こしょう ★コンソメ★カレー粉
26	すい ごはん あじのたつたあげ はるさめのすのもの ふゆやさいのみそしる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★じゃがいもの おーぶんやき	米・片栗粉・油 春雨・ごま油・里芋 きび糖・すりごま ★じゃが芋	鰹 ハム 鶏肉・味噌★鰹節	生姜 きゅうり・人参 大根・白菜・小松菜	醤油・酒 酢・塩 煮干しだし・鰹だし
27	もく ごぶづきごはん しゅうまい ちゅうかふうばすたさらだ ちゃんぽんすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	五分付米 スパゲティ ごま油・きび糖	焼売 ハム 豚肉・えび・豆乳・味噌	人参・きゅうり・コーン にんにく・キャベツ・もやし	酢・醤油・塩 こしょう・鶏がら
28	きん ～たんじょうかい～ わかめごはん てりやきちきん じゃーまんぼと やさいすーぷ	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう ★ふる一つさんど	米・いりごま きび糖 じゃが芋・バター ★食パン★グラニュー糖	わかめごはんの素 鶏肉 ベーコン ★生クリーム	生姜 玉ねぎ・人参・パセリ粉 キャベツ・えのき・かぼちゃ ★バナナ★みかん缶	酒・みりん・醤油 塩・こしょう コンソメ



心と身体を育てる「和食」

★和食がもたらすメリット

1・栄養バランスの良い食事ですくすく成長

ごはんとおかずを合わせて味わう和食は、自然と栄養バランスが整います。タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなど、成長期の子どものために必要な栄養素を、無理なく、おいしく摂取することができます。

2・様々な食材に挑戦！味覚が育つ

海に囲まれ、南北に長い日本の食事は、食材の豊かさが特徴のひとつです。和食では、様々な食材に少しずつ、繰り返し挑戦することができます。食べる機会が多いことが、好き嫌いを減らし、豊かな味覚を育てることにつながります。

3・よく噛んで丈夫な身体づくり

和食には、ごはんや野菜、海藻、きのこなど、噛み応えのある食材が多く含まれます。よく噛むことは、顎や歯の発達を促したり、唾液の分泌を促進して消化吸収を助けたりするだけでなく、脳への刺激にもなり、集中力や記憶力の向上にも良い影響を与えます。

4・腸内環境を整えて免疫力アップ

和食にはみそや醤油、納豆、漬物などの発酵食品や、野菜や海藻、きのこなどに含まれる食物繊維が豊富に含まれています。これらは、腸内環境を整え、善玉菌を増やす働きがあります。腸内環境が良好であることは、便秘の予防だけでなく、免疫力を高め、病気になりにくい身体づくりにつながります。

5・日本の文化を学び、心を育む

和食は、日本の四季折々の自然や行事を大切にす文化と深く結びついています。旬の食材を取り入れたり、節句や年中行事の際に特別な料理を味わったりすることで、日本の伝統や文化を自然に学び、豊かな心を育むことができます。また、食事のマナーや感謝の気持ちを学ぶことも、和食を通して得られる大切な経験です。

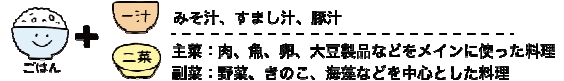
6・五感を刺激して、感性を育む

和食は、彩り豊かで、香り高く、食感も様々です。目で見て楽しみ、香りで食欲をそそられ、様々な食感を楽しむことで、子どもの五感を刺激し、豊かな感性を育むことができます。また、旬の食材を通して、季節の移り変わりを感じたり、自然の恵みに感謝する心を育むこともできます。

★和食献立のコツ

1・ごはんを中心に「1汁2菜」

「おかずと汁で」、「ごはん」をおいしく食べることができれば、それは和食です。ごはんは「だし」をベースにした汁とおかずを合わせて、口内調味をしながら和食献立を楽しみましょう。



2・旬の食材を積極的に取り入れる

季節を感じられる豊富な食材は日本の気候、風土の恩恵です。その季節に最もおいしい食材を使うことで、栄養もしっかりと摂取できます。子どもたちが様々な食材に挑戦できるよう、季節の食材を積極的に取り入れましょう。

3・行事に合わせた食事を取り入れる

ひなまつりのちらし寿司、お正月のおせち料理など行事食を取り入れることで、日本の伝統文化に触れることができます。また、家族以外の人と会食する機会を設けることで、食を通して、コミュニケーションを深めることができます。

4・だしを上手に活用する

和食に欠かすことができない「だし」。昆布や鰹節、干し椎茸など、自然の素材にうま味が凝縮されています。市販のだしパックや顆粒だしも便利です。だしのメリットを再認識して、みそ汁やすまし汁だけでなく、煮物、炒め物など、様々な料理に活用しましょう。

だしのうま味成分は、満足感がある味わいを生み出します

だしの豊かな香りは、食欲をそそり、食事を楽しくします

食べ慣れた風味とうま味で、素材の食べにくさを軽減できます

だしのうま味と風味で薄味でもおいしく食べることができます

天然素材からつくられただしは、子どもが安心して食べられます

だしに含まれる栄養素や酵素が消化吸収を助け、胃腸への負担を軽減します