

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 水	黒ごま玄米ごはん、はくさいのみそ汁、白身魚の中華蒸し、ポテトサラダ	488.6(434.9) 25.5(20.1) 21.4(18.1) 2.0(1.7)	じゃがいも、胚芽米、玄米、○米粉、マヨネーズ、○なたね油、ごま油、◎無塩バター、◎じゃがいも	たい、○木綿豆腐、生揚げ、○ちりめんじゃこ、○たご(茹)、卵、ハム、半すりごま黒、いわし(煮干し)、○かつお節、◎あおのり、○魚肉ソーセージ	はくさい、○キャベツ、こまつな、コーン缶、にんじん、りんご、たまねぎ、ねぎ、にら、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、○中濃ソース、しょうゆ、食塩、○食塩	じゃがバター	玄米茶、たご揚げボール	
02 木	雑穀ごはん、しじみのみそ汁、節句・こいのぼりバーグ、そらまめとキャベツのサラダ	512.9(449.0) 20.6(18.1) 19.3(19.1) 1.7(1.6)	胚芽米、○上新粉、片栗粉、マヨネーズ、なたね油、○きび砂糖、ひえ粒、あわ(精白粒)、○なたね油	豚ひき肉、おから、しじみ、ツナ油漬缶、○あずき(乾)、ちくわ、しらす干し、○白玉粉、○薄力粉、○豆乳、焼ふ、◎チーズ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、そらまめ、ミニトマト、グリーンアスパラガス、にんにく、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、食塩、こしょう	チーズ	緑茶、かしわ餅(以上児)、蒸しまんじゅう(未満児)	こどもの日給食
07 火	胚芽ごはん、春野菜カレー、揚げだし豆腐、いよかん	547.6(516.3) 18.8(17.8) 17.5(16.7) 1.6(1.3)	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、片栗粉、なたね油、米粉、きび砂糖、○オリーブ油	木綿豆腐、豚肉(もも)、だいち(乾)、○ちりめんじゃこ、かつお節、◎あおのり、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、いよかん、にんじん、なばな、おかのり、えのきたけ、さやえんどう、しょうが、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、ブイオンだし、カレー粉、食塩	ビスケット、煮干し	緑茶、小魚と青のりのクラッカー	誕生会
08 水	納豆玄米ごはん、のびのみそ汁、さばとごぼうの煮つけ、かぶとまわかめのじゃこ和え	474.4(466.2) 22.1(18.7) 13.9(11.2) 1.9(1.5)	胚芽米、玄米、じゃがいも、○きび砂糖、きび砂糖、◎蒸し切干しいも	さば、○カルピス、納豆、ちりめんじゃこ、油揚げ、きび(精白粒)、こんぶ(だし用)	かぶ、ごぼう、にんじん、のびる、くきわかめ、○レモン果汁、ねぎ、○かんでん、しょうが、◎たんぼぼ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ	干し芋	カルピス、たんぼぼゼリー	
09 木	天然酵母パン、にらのスープ、まぐろのコロコロ揚げ、うどのごま和え	484.5(423.0) 29.0(24.5) 12.0(10.5) 2.1(1.7)	天然酵母パン、○胚芽米、片栗粉、なたね油、きび砂糖、○ごま油	まぐろ、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、○ちりめんじゃこ、白ごま、○すりごま、◎ヨーグルト(無糖)	もやし、キャベツ、にんじん、○こまつな、だいこん、にら、○にんじん、ねぎ、なばな、うど、しょうが、○さくらの花びら、グリーンアスパラガス、◎バナナ	しょうゆ、梅ジャム、みりん、鶏がらだし、○しょうゆ、食塩、○食塩	バナナヨーグルト	番茶、さくら塩漬け、骨太おにぎり	
10 金	クレソンの混ぜごはん、キャベツとニラのみそ汁、カレーのおろし煮、なばなの炒り豆腐	448.7(373.0) 26.1(21.1) 14.9(11.9) 1.8(1.4)	胚芽米、しらたき、なたね油、片栗粉、ごま油、きび砂糖	かだい、木綿豆腐、卵、油揚げ、ごま、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	だいこん、キャベツ、にら、クレソン・みずがらし、にんじん、なばな、干しいたけ、しょうが、◎はっさく	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩	はっさく	ほうじ茶、おこし、煮干し	
11 土	てりやき野菜丼、わかめスープ、バナナ	413.6(311.3) 17.2(13.3) 9.0(7.1) 1.3(1.1)	胚芽米、なたね油、片栗粉、はるさめ、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉、◎いわし(煮干し)、生わかめ、ごま	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、鶏がらだし、食塩		麦茶、お菓子、煮干し	
13 月	黒米ごはん、豆腐の白みそ汁、もうかの童田揚げ、納豆とかぶの梅和え	612.6(536.7) 30.4(25.0) 24.5(21.9) 1.8(1.6)	胚芽米、○小麦粉、○きび砂糖、片栗粉、なたね油、○なたね油、○オリーブ油、黒米、きび砂糖	○牛乳、かじき、絹ごし豆腐、○豆乳、納豆、○粉チーズ、ちりめんじゃこ、油揚げ、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	きゅうり、かぶ・葉、かぶ、おかのり、さやえんどう、○みつば、こまつな、うめ干し、しょうが	白みそ、○ココア(ビュアココア)、酢、しょうゆ、本みりん、○食塩	クッキー、煮干し	ミルクココア、みつばのスコーン	
14 火	玄米ごはん、厚揚げカレー、ひじきと空豆のサラダ、はっさく	557.3(466.8) 15.6(13.8) 21.8(17.4) 1.9(1.7)	◎じゃがいも、胚芽米、玄米、○なたね油、米粉、はるさめ(緑豆)、きび砂糖、なたね油	生揚げ、豚肉(ばら)、○牛乳、○ホットケーキ粉、だいち(乾)、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	はっさく、たまねぎ、にんじん、コーン缶、そらまめ、さやえんどう、ひじき、にんにく、しょうが	しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、○ケチャップ、酢、カレー粉、食塩、ブイオンだし、○食塩	せんべい、煮干し	緑茶、じゃがいもドーナツ	
15 水	雑穀ごはん、たけのこのみそ汁、鶏肉のトマト煮、ごぼうと大根のサラダ	450.6(390.3) 20.9(17.2) 10.2(8.2) 1.7(1.5)	胚芽米、○胚芽米、○もち米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖、◎きび砂糖	鶏もも肉、だいち(乾)、チーズ、油揚げ、半すりごま白、いわし(煮干し)、◎うぐいす豆(煮豆)	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、ピーマン、ねぎ、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(淡色辛みそ)、ブイオンだし、しょうゆ、○みりん、食塩、◎食塩	豆の甘煮	番茶、五平餅	
16 木	梅ごはん、ひじきと油揚げのみそ汁、いわなのムニエル(にじます)、ふきの葉と凍豆腐の煮物	486.6(427.7) 26.5(26.0) 20.7(17.9) 1.9(1.9)	胚芽米、じゃがいも、無塩バター、○ごま油、小麦粉、ごま油、きび砂糖、なたね油	いわな、○ゆでうどん、卵、○豚肉(ばら)、油揚げ、凍り豆腐、いわし(煮干し)、かつお節、◎あおのり、◎魚肉ソーセージ	○キャベツ、○たまねぎ、うめ(生)、にんじん、万能ねぎ、○にんじん、ふき、こまつな、ひじき、せり、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、○ウスターソース、本みりん、食塩、○鶏がらだし、○しょうゆ	魚肉ソーセージ	ほうじ茶、おやつ焼きうどん	
17 金	麦ごはん、わかめとさやえんどうのみそ汁、ふき肉巻き、かぶのあちら漬け	491.5(408.3) 24.6(19.8) 22.1(17.7) 1.8(1.4)	胚芽米、きび砂糖、七分つき押麦、片栗粉	豚肉(ロース)、生わかめ、◎いわし(煮干し)、刻みこんぶ、いわし(煮干し)、かつお節	かぶ、にんじん、たまねぎ、ふき、きゅうり、さやえんどう、◎パイナップル	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、食塩	パイナップル	麦茶、クッキー、煮干し	
18 土	ドライカレー、根菜のすまし汁、バナナ	481.0(384.8) 16.6(13.3) 15.0(12.0) 1.3(1.1)	胚芽米、油麩、なたね油、米粉、きび砂糖	豚ひき肉、◎いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、干しぶどう、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、ブイオンだし、食塩、カレー粉		ほうじ茶、お菓子、煮干し	
20 月	雑穀ごはん、アスパラのみそ汁、さわらの甘辛揚げ、はるさめの酢の物	469.5(410.5) 17.5(14.8) 13.6(11.4) 1.5(1.2)	胚芽米、○もち、なたね油、はるさめ、きび砂糖、片栗粉、○黒みつ、○きび砂糖、ごま油、ひえ粒、あわ(精白粒)、○胚芽米	さわら、油揚げ、○きな粉、いわし(煮干し)、カットわかめ、◎いわし(煮干し)	きゅうり、みかん缶、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、クレソン・みずがらし	米みそ(淡色辛みそ)、酢、しょうゆ、本みりん、○食塩	かりんとう、煮干し	玄米茶、きなこもち	
21 火	胚芽ごはん、空豆とえんどう豆のカレー、三葉と切干大根のサラダ、さくらんぼ	471.6(412.6) 12.5(11.6) 15.6(13.7) 1.2(1.1)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、○砂糖、米粉、きび砂糖	豚肉(ばら)、いか、だいち(乾)、ちくわ、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、○みかん缶、にんじん、大豆もやし、○パイナップル缶、さくらんぼ(国産)、そらまめ、キャベツ、さやえんどう、切り干しだいこん、みつば、○粉かんでん、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、酢、カレー粉、ブイオンだし、食塩	ウエハース、煮干し	フルーツゼリー、緑茶	
22 水	ねこじゃらしのふりかけごはん、ごぼうのみそ汁、豆腐じゃが、うどの味噌マヨ和え	502.0(466.4) 16.4(13.8) 20.6(16.5) 1.9(1.5)	じゃがいも、胚芽米、玄米、しらたき、マヨネーズ、○なたね油、○きび砂糖、○オリーブ油、きび砂糖、◎さつまいも	牛肉(肩ロース)、○薄力粉、絹ごし豆腐、○豆乳、生揚げ、○ピザ用チーズ、○ハム、ハム、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、はつかだいこん、○たまねぎ、ごぼう、うど、○グリーンアスパラガス、ねぎ、○にんじん、さやえんどう	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ	ふかしいも	紅茶、アスパラガスのケーキ	
23 木	天然酵母パン、かぶのシチュー、枝豆入り卵焼き、えんどう豆のサラダ	555.8(475.2) 20.4(17.5) 22.4(18.9) 2.0(1.7)	天然酵母パン、○胚芽米、じゃがいも、なたね油、オリーブ油、きび砂糖、◎きび砂糖	卵、豆乳、ウインナー、絹ごし豆腐、チーズ、ベーコン、ちくわ、○油揚げ、○かつお節、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	たまねぎ、にんじん、レタス、かぶ、○たけのこ(ゆで)、さやえんどう、かぶ・葉、りんご、えだまめ、コーン缶、干しぶどう	梅ジャム、○みりん、○しょうゆ、酢、本みりん、ブイオンだし、ケチャップ、食塩、◎梅ジャム	ヨーグルト	玄米茶、たけのこおにぎり	
24 金	じゃこごま混ぜご飯、おかのりとしろぎのみそ汁、たけのこのうま煮、さばのカレー揚げ	592.0(488.9) 28.7(23.2) 27.8(22.3) 1.9(1.5)	胚芽米、片栗粉、小麦粉、なたね油、ごま油、きび砂糖	さば、豚肉(ばら)、木綿豆腐、○するめ、ちりめんじゃこ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、半すりごま白	たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、にんじん、しいたけ、さやえんどう、おかのり、しろぎ、しょうが、◎なつみかん	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、鶏がらだし、カレー粉、食塩	夏みかん	緑茶、かりんとう、するめ、煮干し	お料理クラブ

Table with columns: 日付, 献立, エネルギーたんぱく質脂質/塩分, 材料名, 10時おやつ, 3時おやつ, 行事. Rows include meals like キーマカレー, 黒米ごはん, 玄米ごはん, 雑穀ごはん, 梅ごはん, 麦ごはん.



給食だより

みいづ保育園

令和6年4月25日(木)

朝ごはんを食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすり眠るといって望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。

★朝ごはんて体内時計を整える

体内時計(概日リズム)には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんを前進する臓器の「末梢時計」があります。



★朝ごはんの役割

1・体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりがやすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動することができません。



2・身体を動かすエネルギー源となる

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動するために欠かせません。



3・必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食(おやつ)」から摂取しています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動するために欠かせません。



4・お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

★季節の食材★

さやえんどう・スナップエンドウ・グリーンピース・そらまめ 新玉ねぎ・アスパラガス・春キャベツ・かぶ・いちご 新ごぼう・新ジャガイモ

★朝ごはんのステップアップ

甘いものを避け、ステップアップしながら、朝ごはんの質をあげましょう。

Table with 3 columns: ステップ1 (目標:必ず食べる), ステップ2 (目標:たんぱく質をプラス), ステップ3 (目標:さらに一品をプラス). Rows show food combinations like ごはん, おにぎり, 食パン, ロールパン, パナナ, シリアル.

★朝ごはんづくりのコツ

1・パターン化する

いつもの食事だと作りやすく食べやすいという利点があります。



2・夕食時に準備

朝食用の野菜を切るなど、準備をして、朝の時間につなげます。



★健康生活チェックリスト

- 朝の光を浴びる
□ 朝ごはんを食べる
□ 昼間は元気に体を動かして遊ぶ
□ 夕食は寝る2~3時間前に食べ終わる
□ 夜のブルーライト(スマートフォン等)は厳禁とする
□ 寝る直前に激しい活動しない
□ 同じ時刻に布団に入る
□ 寝る時は部屋を暗くする
□ 平日も休日も、できるだけ就寝・起床・朝食の時刻を変えない

