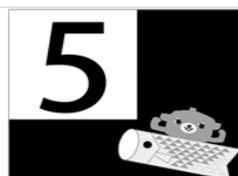


日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01木	スパゲティミートソース、春野菜のすまし汁、アスパラサラダ	486.7(414.4) 20.5(18.3) 18.8(17.1) 1.9(1.8)	スパゲティ、なたね油、きび砂糖、無塩バター、小麦粉	○牛乳、豚ひき肉、○いわし(煮干し)、かつお節、粉チーズ、ごま、こんぶ(だし用)、◎チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、ホールトマト缶詰、しいたけ、ピーマン、コーン缶、たけのこ、せり、レモン果汁、さやえんどう、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、ブイオンだし	チーズ	ミルクティー、お菓子、煮干し	
02金	雑穀ごはん、かぼちゃのスープ、節句・こいのぼりバーグ、そらまめとキャベツのサラダ	547.0(470.5) 21.4(18.6) 19.0(18.7) 1.3(1.3)	胚芽米、○上新粉、片栗粉、なたね油、○きび砂糖、ひえ粒、あわ(精白粒)、油、ごま油、きび砂糖、○なたね油	豚ひき肉、牛乳、おから、○あずき(乾)、ちくわ、ベーコン、しらす干し、○白玉粉、○薄力粉、○豆乳、◎チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、そらまめ、コーン缶、ミニトマト、グリーンアスパラガス、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、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)	★子どもの日給食
07水	納豆玄米ごはん、のびるのみそ汁、さばとごぼうの煮つけ、かぶと茎わかめのじゃこ和え	546.9(524.1) 24.3(20.4) 21.5(17.3) 1.8(1.5)	○さつまいも、胚芽米、玄米、じゃがいも、○油、○小麦粉、きび砂糖、◎砂糖、◎蒸し切干しいも	さば、納豆、◎ごま、○ホットケーキ粉、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、ねぎ、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ	干し芋	ほうじ茶、さつま芋のごま団子	
08木	天然酵母パン、肉団子とにらのスープ、まぐろのコロコロ揚げ、うどのごま和え	506.7(440.8) 30.1(25.4) 14.3(12.4) 2.0(1.6)	天然酵母パン、○胚芽米、片栗粉、なたね油、○マヨネーズ、きび砂糖	まぐろ、○さば(水煮缶)、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、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、だいこん、にら、ねぎ、なばな、うど、しょうが、グリーンアスパラガス、ひじき、◎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、さば缶の和風おにぎり	
09金	クレソンの混ぜごはん、キャベツとニラのみそ汁、カレイのおろし煮、なばなの炒り豆腐	521.1(431.0) 28.4(23.0) 18.4(14.7) 1.9(1.5)	胚芽米、○もち、しらたき、○なたね油、片栗粉、なたね油、○きび砂糖、ごま油、きび砂糖	かれい、○牛乳、木綿豆腐、卵、油揚げ、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、ごま、○あおのり	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、食塩	はっさく	ミルクティー、煮干し、もちあられ	
10土	キーマカレー、キャベツのごまマヨサラダ、バナナ	581.1(464.9) 18.1(14.5) 22.9(18.3) 1.3(1.0)	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油、きび砂糖	豚ひき肉、○チーズ、ツナ水煮缶、○いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、コーン缶、○ブルーベリー(乾)、ピーマン、にんにく、しょうが	カレールーウ、酢、しょうゆ、ウスターソース		ほうじ茶、お菓子、煮干し	
12月	雑穀ごはん、しじみのみそ汁、酢豚、せりのオムレツ	573.5(484.9) 25.7(21.8) 28.2(22.8) 2.0(1.7)	胚芽米、○きび砂糖、なたね油、片栗粉、きび砂糖、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油	豚肉(ロース)、卵、○牛乳、○生クリーム、しじみ、ピザ用チーズ、ちりめんじゃこ、だいた(乾)、焼ふ、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、○みかん缶、にんじん、ピーマン、たけのこ、せり、○ハルジオン、黒さくらげ、にんにく、しょうが、だいこん	米みそ(淡色辛みそ)、酢、みりん、しょうゆ、ケチャップ、鶏がらだし、食塩	卵ボーロ、煮干し	紅茶、みかんパバロア	
13火	胚芽ごはん、ハヤシライス、クローバーのきびサラダ、寒天フルーツポンチ	547.2(494.9) 17.4(15.7) 18.0(17.3) 1.5(1.4)	胚芽米、○小麦粉、マヨネーズ、きび砂糖、米粉、○オリーブ油、無塩バター、なたね油	豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、だいた(乾)、きび(精白粒)、○ちりめんじゃこ、すりごま、○あおのり、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、もも缶、いちご、キウイフルーツ、にんじん、だいこん、マッシュルーム、おかひじき、こまつな、ブロッコリー、トマトピューレ、さやえんどう、かんでん、クローバー、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、ブイオンだし	クッキー、煮干し	緑茶、小魚と青のりのクラッカー	
14水	梅とせりの混ぜごはん、小松菜のみそ汁、白身魚のあんかけ、たけのこの煮物	448.3(389.2) 19.2(15.4) 13.7(11.1) 1.9(1.5)	胚芽米、○米粉、じゃがいも、なたね油、片栗粉、○なたね油、○きび砂糖、きび砂糖、◎きび砂糖	たい、○豆乳、かつお節、生わかめ、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、白ごま	たけのこ(ゆで)、だいこん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、しいたけ、うめ干し、さやえんどう、せり、◎りんご	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、ウスターソース、みりん、しょうゆ、鶏がらだし	りんごのコンポート	ウーロン茶、マーブル蒸しパン	
15木	スパゲティミートソース、春野菜のすまし汁、アスパラサラダ	549.0(478.6) 17.6(16.2) 16.3(15.5) 1.8(1.7)	スパゲティ、○もち、なたね油、○きび砂糖、きび砂糖、無塩バター、小麦粉、○胚芽米	豚ひき肉、○カルピス、○バター、かつお節、粉チーズ、ごま、こんぶ(だし用)、○黒ごま、◎チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、ホールトマト缶詰、しいたけ、ピーマン、コーン缶、たけのこ、せり、レモン果汁、さやえんどう、にんにく	ケチャップ、○本みりん、ウスターソース、しょうゆ、食塩、ブイオンだし、○しょうゆ	チーズ	カルピス、大学芋もち	
16金	麦ごはん、なめこのみそ汁、ローズマリー風味おからハンバーグ、切干大根と凍り豆腐の煮物	497.2(406.4) 22.9(18.5) 18.1(14.5) 1.9(1.5)	胚芽米、オリーブ油、七分つき押し麦、片栗粉、きび砂糖	豚ひき肉、おから、木綿豆腐、凍り豆腐、パン粉、油揚げ、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、なめこ、なばな、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、たら芽、芋づる、干しいたけ、ローズマリー、◎いちご	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩	いちご	紅茶、カステラ、煮干し	
17土	肉みそごはん、小松菜のみそ汁、バナナ	484.3(387.4) 14.6(11.7) 14.9(11.9) 1.7(1.3)	胚芽米、なたね油、黒砂糖、片栗粉	豚ひき肉、油揚げ、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)		麦茶、お菓子、煮干し	
19月	黒米ごはん、豆腐の白みそ汁、もうかの竜田揚げ、納豆とかぶの梅和え	605.2(530.8) 29.1(24.0) 24.3(21.8) 1.7(1.5)	胚芽米、○米粉、○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、油揚げ、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	きゅうり、かぶ・葉、かぶ、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	
20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	557.0(466.6) 15.4(13.7) 21.8(17.4) 1.8(1.6)	○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、だいた(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	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、○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	
21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	447.8(388.5) 21.0(17.2) 10.2(8.2) 1.8(1.5)	胚芽米、○胚芽米、○もち米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖、◎きび砂糖	鶏もも肉、だいた(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)、しょうゆ、ブイオンだし、○みりん、食塩、◎食塩	豆の甘煮	番茶、五平餅	
22木	天然酵母パン、かぶの豆乳シチュー、枝豆入り卵焼き、えんどう豆のサラダ	517.2(456.9) 19.0(16.5) 19.2(16.3) 1.8(1.5)	天然酵母パン、○胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖、オリーブ油、◎きび砂糖	卵、豆乳、ウインナー、絹ごし豆腐、ベーコン、チーズ、ちくわ、○油揚げ、○かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	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、酢、本みりん、ブイオンだし、○しょうゆ、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	
23金	麦ごはん、わかめとさやえんどうのみそ汁、ふきの肉巻き、かぶのあちら漬	491.5(408.3) 24.6(19.8) 22.1(17.7) 1.8(1.4)	胚芽米、きび砂糖、七分つき押し麦、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	
24土	胚芽ごはん、豚肉のカレー、切干大根のごま和え、バナナ	489.7(391.7) 13.3(10.6) 14.8(11.8) 1.7(1.4)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、すりごま、○いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、こまつな	カレールーウ、しょうゆ、食塩		ウーロン茶、お菓子、煮干し	

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 dates from 26th to 31st with corresponding menu items and nutritional data.

給食では多様な食材を使用しています。

アレルギー食材や食べなれていない食材がないか毎月の献立表をご確認ください。



給食だより

みいづ保育園

令和7年4月25日(金)

もう悩まない！毎日の献立づくりが楽になるヒント

毎日の献立を考えるのは、本当に大変ですよね。でも、ちょっとしたコツと工夫で、献立づくりが楽しくなるかもしれません。

★献立づくりのポイント

成長期にある子どもは、心身の発育と健康維持のために、必要な栄養素を過不足なく摂取する必要があります。

1・食事は「主食＋主菜＋副菜」が基本



- 主食：ごはん、パン、麺など
主菜：肉、魚、卵、豆腐などを使った料理
副菜：野菜、きのこ、海藻などを使った料理
汁物：野菜や海藻などを使った汁、スープ
その他：乳製品、果物

主食・主菜・汁の一体型おかず



主菜・副菜・汁の一体型おかず



主菜・副菜の一体型料理



2・軸となる主菜はローテーションさせる

主となる食材を曜日で決めることで、献立を考えるのが楽になります。

Table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土, 日. Rows: 和食, 洋食, 中華. Includes icons for each day's main dish.

3・副菜と汁の食材は季節・野菜の色・種類が大切



季節の食材



色の組み合わせ



きのこ・海藻をプラス

★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・新じゃがいも

4・「副菜・汁」は「主菜」に合わせる

副菜や汁は、主菜を決めた後で、調和を考えて決めると献立全体のバランスがよくなり、満足感がアップします。



・味の濃淡でおいしく食べる

主菜が濃い味付けなら、副菜はあっさり、主菜が淡泊なら、副菜はしっかりとした味付けとするとバランスがよくなります。

・異なる調理法でおいしく食べる

主菜が揚げ物なら、副菜は茹でたり和えたりするなど、調理法をかえてみましょう。



・彩りの良さで食欲アップ

赤・黄・緑等、食卓が華やかになるように、彩りを意識しましょう。

★無理をせず楽しみましょう

献立づくりを「苦痛」に思わないためには、「手抜き」と「計画性」がポイント。

1・「手抜き」のコツ



定番メニューを持つ



市販品を活用



調味料を工夫する

2・「計画性」のコツ



冷蔵庫の中身をチェック



週末に考えてまとめて買物



レシピサイトやアプリの利用

★家族みんなで献立を考えてみましょう

「今日は何を食べてみようか？何が食べたい？」と家族に聞いて、みんなで献立を考えることは、献立づくりの負担が減るだけでなく、子どもにとってもメリットがあります。



食への関心が高まり、食べる意欲が向上



自分の意見が反映されることで満足感アップ



家族のコミュニケーションが増える