

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 火	胚芽ごはん、レバーカレー、キャベツのマカロニサラダ、夏みかん	524.3(478.4) 18.3(16.3) 12.4(10.1) 1.6(1.5)	胚芽米、じゃがいも、○米粉、○きび砂糖、米粉、マカロニ、きび砂糖、なたね油、マヨネーズ	○豆乳、豚レバー、ツナ油漬缶、○チーズ、だいず(乾)、チーズ、生わかめ、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	なつみかん、たまねぎ、にんじん、○えだまめ、キャベツ、○にんじん、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、ブイヨンだし、食塩、酢、○食塩、カレールウ	せんべい、煮干し	番茶、枝豆と人参蒸しパン	
02 水	ゆかり玄米ごはん、しろざのみそ汁、いわしのかば焼き、ふきの白和え	454.2(429.8) 24.0(18.6) 18.8(14.3) 1.9(1.5)	胚芽米、玄米、片栗粉、○砂糖、なたね油、しらたき、きび砂糖、○なたね油、◎蒸し切干しいも	いわし、木綿豆腐、○豆乳、○凍り豆腐、油揚げ、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、生わかめ、○きな粉、ごま、白ごま	キャベツ、にんじん、いんげん、せり、ふき、しろざ、ひじき、しょうが、しそ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、○食塩、食塩	干し芋	緑茶、凍り豆腐のきな粉トースト	
03 木	天然酵母パン、鶏肉とブロッコリーのトマト煮、きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	486.0(419.2) 19.8(17.0) 9.2(8.3) 1.9(1.5)	天然酵母パン、○胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖、◎きび砂糖	鶏もも肉、生わかめ、ちりめんじゃこ、だいず(乾)、○白ごま、◎焼きのり、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	バナナ、トマトピューレ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、しめじ、かぶ、にんじん、○うめ干し、にんにく	梅ジャム、中濃ソース、酢、ブイヨンだし、しょうゆ、ケチャップ、◎梅ジャム、食塩	ヨーグルト	ほうじ茶、梅ごまおにぎり	
04 金	菜っぱごはん、じゃがいもとしろざのみそ汁、たちうおの照り焼き、わかめの納豆和え	544.9(443.0) 21.0(16.3) 22.6(17.1) 1.8(1.5)	胚芽米、じゃがいも、片栗粉、なたね油、砂糖、ごま油	たちうお、納豆、油揚げ、生わかめ、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、白ごま	かぶ・葉、きゅうり、にんじん、しろざ、◎もも	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、食塩	もも	紅茶、揚げせんべい、煮干し、カステラ	
05 土	カレーピラフ、大根のみそ汁、バナナ	509.0(407.2) 13.1(10.5) 12.4(9.9) 1.6(1.3)	胚芽米、なたね油、ごま油	○カルピス、豚肉(肩ロース)、ウインナー、油揚げ、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、○ブルーシ(乾)、しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)、コンソメ、カレールウ、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉		カルピス、お菓子、煮干し	
07 月	雑穀ごはん、七夕そうめんスープ、野菜炒め、だいこんと鶏肉の煮物	539.2(466.4) 18.2(16.2) 25.9(20.9) 1.3(1.2)	胚芽米、じゃがいも、○米粉、○なたね油、○きび砂糖、なたね油、○片栗粉、◎上新粉、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、生揚げ、鶏もも肉、○豆乳、○すりごま、干しそうめん、○きな粉、かつお節、◎いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、にんじん、ズッキーニ、しいたけ、オクラ、ピーマン、こんぶ(煮物用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	あられ、煮干し	ほうじ茶、きなこどごまの七夕クッキー	★七夕まつり
08 火	野菜いっぱい肉みそごはん、スベリヒユのスープ、ヤブカンソウのごま和え、夜空の桑の実入リフルーツポンチ	540.0(448.8) 19.3(15.8) 16.0(12.9) 1.2(1.0)	胚芽米、きくいも、ごま油、黒砂糖○きび砂糖、片栗粉	豚ひき肉、○カルピス、ちりめんじゃこ、ごま	もやし、○ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、みかん缶、すべりひゆ、バイン缶、いのこづち、やぶかんぞう、すもも、いんげん、レタス、トマト、さつき、トマトピューレ、あかざ、しろざ、にんにく、桑の実、ヒメジョオン、しょうが、クローバー、○粉かんでん、◎なつみかん	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、ブイヨンだし、カレー粉、鶏がらだし、食塩	夏みかん	緑茶、あじさいゼリー	★野草給食2
09 水	かきの寿司、すまし汁(五目)、ウインナーとじゃが芋の揚げ煮、さくらんぼ	542.0(491.3) 19.9(16.5) 18.5(14.6) 1.8(1.4)	胚芽米、じゃがいも、しらたき、きび砂糖、○きび砂糖、油、○なたね油、砂糖、◎さつまいいも	塩さば、○豆乳、○薄力粉、ウインナー、鶏もも肉、すりごま、かつお節、こんぶ(だし用)	さくらんぼ(国産)、ごぼう、なめこ、ねぎ、にんじん、しそ、しょうが	酢、しょうゆ、食塩、本みりん	ふかしいも	ほうじ茶、小豆蒸しパン	
10 木	納豆玄米ごはん、なめこ豆腐のみそ汁、じゃがいもと鶏肉の煮物、春雨サラダ	566.3(498.6) 24.1(21.6) 18.7(16.6) 1.9(1.9)	じゃがいも、胚芽米、玄米、○米粉、○きび砂糖、○なたね油、はるさめ、○無塩バター、きび砂糖、黒砂糖、ごま油、○黒砂糖	鶏もも肉、生揚げ、○絹ごし豆腐、納豆、木綿豆腐、○豆乳、卵、ハム、いわし(煮干し)、生わかめ、かつお節、◎魚肉ソーセージ	もやし、なめこ、にんじん、◎ごぼう、こまつな、たけのこ、さやえんどう、ねぎ、干しいたけ、◎すもも	しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、○ココア(ピュアココア)、本みりん、酢	魚肉ソーセージ、すもも	ウーロン茶、ごぼうブラウニー	
11 金	枝豆ごはん、たけのこと豆腐のみそ汁、かじきの竜田揚げ、いんげんのごま和え	548.6(457.3) 27.8(22.5) 19.7(16.1) 1.7(1.3)	胚芽米、片栗粉、なたね油、きび砂糖	○牛乳、かじき、木綿豆腐、油揚げ、半すりごま 白、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	キャベツ、○干しぶどう、にんじん、しそ、えだまめ(冷凍)、葉ねぎ、いんげん、たけのこ、しょうが、◎すもも	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、食塩	すもも	緑茶、かりんとう、レーズン、煮干し	
12 土	親子丼、わかめのみそ汁、バナナ	502.9(402.3) 23.7(19.0) 11.5(9.2) 1.9(1.6)	胚芽米、きび砂糖	鶏もも肉、卵、ちくわ、○チーズ、グリーンピース(揚げ豆)、油揚げ、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、生わかめ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ		麦茶、お菓子、煮干し	
14 月	雑穀ごはん、ひじきのみそ汁、キスのカレーフライ、豆腐チャンプルー	524.1(475.2) 24.7(21.4) 19.2(18.2) 1.9(1.7)	胚芽米、○小麦粉、じゃがいも、なたね油、○なたね油、○きび砂糖、米粉、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油、片栗粉	きす、木綿豆腐、卵、パン粉、○豆乳、豚肉(肩ロース)、○おから、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	きゅうり、○ズッキーニ、こまつな、ズッキーニ、にら、ひじき	米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、しょうゆ、カレー粉、○米みそ(淡色辛みそ)、食塩、鶏がらだし、ブイヨンだし	クッキー、煮干し	緑茶、ズッキーニのケーキ	
15 火	胚芽ごはん、夏野菜カレー、卵サラダ、もも	599.7(514.7) 21.4(18.7) 25.4(20.5) 1.6(1.5)	胚芽米、○じゃがいも、なたね油、マカロニ、米粉、マヨネーズ、○なたね油、きび砂糖	豚肉(もも)、卵、チーズ、だいず(乾)、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、◎あおのり、◎いわし(煮干し)	もも、たまねぎ、きゅうり、なす、トマト、ピーマン、にんじん、にがうり・ゴーヤ、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、ブイヨンだし、食塩、○食塩	あられ、煮干し	ウーロン茶、いわしと青のりポテトフライ	
16 水	しょうがごはん、冷やし汁、みょうがといんげんの煮物、トマトオムレツ	521.3(458.0) 24.5(20.3) 19.4(15.6) 1.8(1.5)	胚芽米、○くず粉、○きび砂糖、黒砂糖、なたね油、○黒砂糖、きび砂糖、◎きび砂糖	○牛乳、生揚げ、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ、○きな粉、だいず(乾)、こんぶ(だし用)、かつお節、白ごま、◎うぐいす豆(煮豆)	たまねぎ、しめじ、ミニトマト、にんじん、オクラ、いんげん、みょうが、ピーマン、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、○食塩、◎食塩	豆の甘煮	番茶、牛乳くずもち	
17 木	天然酵母パン、トマトの味噌スープ、揚げじゃがの野菜あんかけ、しそ入りサラダ	551.8(476.9) 20.3(17.5) 18.0(15.4) 1.8(1.5)	天然酵母パン、じゃがいも、○胚芽米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、なたね油、ごま油、片栗粉、きび砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、チーズ、ベーコン、○ちりめんじゃこ、○かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、トマト、きゅうり、こまつな、コーン缶、にんじん、○とうもろこし、えだまめ、干しいたけ、しょうが、しそ、にんにく、◎バナナ	梅ジャム、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、酢、ブイヨンだし、ケチャップ、○しょうゆ	バナナヨーグルト	ミルクティー、とうもろこしおにぎり	
18 金	黒ごま玄米ごはん、とうがんの赤みそ汁、ピーマンハンバーグ、ポテトサラダ	517.8(428.2) 21.5(17.5) 22.2(17.7) 1.5(1.3)	じゃがいも、胚芽米、玄米、マヨネーズ、なたね油	豚ひき肉、○チーズ、木綿豆腐、パン粉、油揚げ、卵、○いわし(煮干し)、黒ごま、こんぶ(だし用)	きゅうり、とうがん、ピーマン、たまねぎ、りんご、ブロッコリー、にんじん、せり、万能ねぎ、干しいたけ、◎なつみかん	赤みそ、ケチャップ、食塩	夏みかん	ほうじ茶、カステラ、煮干し、チーズ	
19 土	お弁当								★夕涼み会
22 火	チキンカレー、胚芽ごはん、トマトのごま和え、もも	525.1(474.3) 14.2(13.3) 12.8(11.7) 1.5(1.3)	胚芽米、○もち、じゃがいも、米粉、きび砂糖、なたね油、○きび砂糖、ごま油、○胚芽米	鶏もも肉(皮付き)、だいず(乾)、ツナ油漬缶、○半すりごま 黒、刻みこんぶ、すりごま、◎いわし(煮干し)	もも、たまねぎ、もやし、きゅうり、トマト、にんじん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、ブイヨンだし、カレー粉、しょうゆ、食塩、○食塩	ウエハース、煮干し	麦茶、くろごもち	

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			
23 水	黒米ごはん、みょうがとなすのみそ汁、豚肉のしょうが焼きゴーヤ添え、きゅうりの納豆和え	489.7(432.4) 22.6(19.0) 22.4(19.2) 1.7(1.4)	胚芽米、なたね油、黒砂糖、○マヨネーズ、黒米、ごま油、◎無塩バター、◎じゃがいも	豚小間切れ、○きょうごの皮、納豆、○とろけるチーズ、○ベーコン、生わかめ、油揚げ、いわし(煮干し)、ごま、○ハム	たまねぎ、きゅうり、なす、にんじん、○ミニトマト、にがうり・ゴーヤ、こまつな、みょうが、しょうが、○せり、○しそ、○クローバー、しそ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、みりん、本みりん、○しょうゆ	じゃがバター	ほうじ茶、野草ビザ	
24 木	おざら、ちくわと夏野菜の磯辺揚げ、バナナ	458.7(430.2) 17.2(14.5) 13.9(11.2) 1.9(1.6)	○胚芽米、なたね油、小麦粉、○きび砂糖、きび砂糖	ほうとう、ちくわ、豚小間切れ、○チーズ、油揚げ、かつお節、○焼きのり、ごま、あおのり	バナナ、かぼちゃ、なす、○きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ、オクラ、干しいたけ、みょうが、しそ、◎ブルーネ(乾)	○酢、みりん、しょうゆ、○食塩、食塩	ドライブルーネ	緑茶、かつぱ寿司、チーズ	
25 金	雑穀ごはん、しじみのみそ汁、レバー入りメンチカツ、キャベツのツナマヨ和え	551.0(455.7) 22.6(18.2) 24.0(19.2) 1.6(1.3)	胚芽米、なたね油、米粉、マヨネーズ、ひえ粒、あわ(精白粒)、片栗粉	豚ひき肉、パン粉、ツナ油漬缶、しじみ、だいず(乾)、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、レバーペースト、あおのり、焼ふ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、コーン缶、◎もも	米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩	もも	ウーロン茶、かりんとう、煮干し	★お料理クラブ☆
26 土	ケチャップライス、キャベツと油揚げの味噌汁、バナナ	531.2(425.0) 15.0(12.0) 14.4(11.5) 1.9(1.5)	胚芽米、なたね油、きび砂糖	○カルピス、ウインナー、豚肉(肩ロース)、油揚げ、いわし(煮干し)、○いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、○ブルーネ(乾)、ねぎ	ケチャップ、米みそ(淡色辛みそ)、コンソメ、中濃ソース		カルピス、お菓子、煮干し	
28 月	雑穀ごはん、ひじきのみそ汁、キスのカレーフライ、豆腐チャンプルー	524.1(475.2) 24.7(21.4) 19.2(18.2) 1.9(1.7)	胚芽米、○小麦粉、じゃがいも、なたね油、○なたね油、○きび砂糖、米粉、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油、片栗粉	きす、木綿豆腐、卵、パン粉、○豆乳、豚肉(肩ロース)、○おから、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	きゅうり、○ズッキーニ、こまつな、ズッキーニ、にら、ひじき	米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、しょうゆ、カレー粉、○米みそ(淡色辛みそ)、食塩、鶏がらだし、ブイヨンだし	クッキー、煮干し	緑茶、ズッキーニのケーキ	
29 火	胚芽ごはん、夏野菜カレー、卵サラダ、もも	599.7(514.7) 21.4(18.7) 25.4(20.5) 1.6(1.5)	胚芽米、○じゃがいも、なたね油、マカロニ、米粉、マヨネーズ、○なたね油、きび砂糖	豚肉(もも)、卵、チーズ、だいず(乾)、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、○あおのり、◎いわし(煮干し)	もも、たまねぎ、きゅうり、なす、トマト、ピーマン、にんじん、にがうり・ゴーヤ、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、ブイヨンだし、食塩、○食塩	あられ、煮干し	ウーロン茶、いわしと青のりポテトフライ	
30 水	しょうがごはん、冷やし汁、みょうがといんげんの煮物、トマトオムレツ	522.4(458.9) 24.6(20.4) 19.4(15.6) 2.0(1.7)	胚芽米、○くず粉、○きび砂糖、黒砂糖、なたね油、○黒砂糖、きび砂糖、◎きび砂糖	○牛乳、生揚げ、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ、○きな粉、だいず(乾)、こんぶ(だし用)、かつお節、白ごま、◎うぐいす豆(煮豆)	たまねぎ、しめじ、ミニトマト、にんじん、オクラ、いんげん、みょうが、ピーマン、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、○食塩、◎食塩	豆の甘煮	番茶、牛乳くずもち	
31 木	天然酵母パン、トマトの味噌スープ、揚げじゃがの野菜あんかけ、しそ入りサラダ	551.8(476.9) 20.3(17.5) 18.0(15.4) 1.8(1.5)	天然酵母パン、じゃがいも、○胚芽米、マカロニ・スパゲティー、マヨネーズ、なたね油、ごま油、片栗粉、きび砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、チーズ、ベーコン、○ちりめんじゃこ、○かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、トマト、きゅうり、こまつな、コーン缶、にんじん、○とうもろこし、えだまめ、干しいたけ、しょうが、しそ、にんにく、◎バナナ	梅ジャム、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、酢、ブイヨンだし、ケチャップ、○しょうゆ	バナナヨーグルト	ミルクティー、とうもろこしおにぎり	

給食では多様な食材を使用します

アレルギー食材や食べられない食材がないか毎月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6月20日(金)

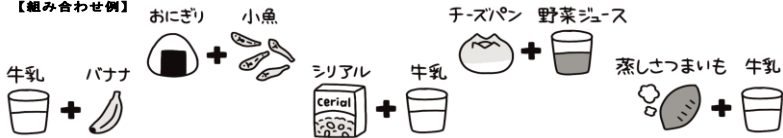
「健康的なおやつ」で成長をサポート！

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうこともあります。今回は、健康的に「おやつ」を楽しめるヒントをお伝えします。

★健康的なおやつ選び方

- ・ **栄養バランス**：成長期の子どものに必要な栄養素(タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等)をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。

【組み合わせ例】



- ・ **食品添加物**：添加物(着色料、香料、保存料等)が、なるべく少ないものを選びましょう。原材料表示をよく確認し、シンプルな材料でできているものを選ぶのがおすすめです。

- ・ **糖分**：糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。果物や芋類など、自然な甘さのおやつを選ぶのもよいでしょう。

- ・ **脂質**：油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、少量でカロリーが高いため、次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足につながってしまいます。

- ・ **塩分**：塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは、塩分が多い傾向があるので注意が必要です。

★「スナック菓子」と「甘いソフトドリンク」に注意！！

スナック菓子が良くない理由

- ・ 高カロリー、高脂質、高塩分である一方で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれていません。
- ・ 油や添加物が多く含まれていて、これが依存症や、中毒性を高める可能性があります。
- ・ 濃い味や、強い風味に慣れてしまうと、素材本来の繊細な味を感じにくくなってしまいます。
- ・ スナック菓子のパッケージや広告は、子どもたちの食欲を刺激し、購買意欲を掻き立てる可能性があります。

甘いソフトドリンクが良くない理由

- ・ 1日1回以上摂取する子どもは、1日1回未満の子どもに比べて肥満が多いことがわかっています。
- ・ 摂取する回数が多いほど、菓子と油脂類の摂取量が多くなり、反対に大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少ないことがわかっています。
- ・ 糖分濃度が高いため、飲んだ後に喉が渇くことがあります。するとさらに飲みたくなり、悪循環が生じます。

★季節の野菜★

いわし あじ きゅうり ピーマン とうもろこし
かぼちゃ 枝豆 トマト すいか

★おやつとの与え方のポイント

- ・ **量**：おやつ量は、子どもの年齢や活動量に合わせて調整しましょう。少量のおやつを数回に分けて与えるのがおすすめです。食べ過ぎを防ぐために、おやつ用の容器や袋に入れるなど、量を決めておくのもよいでしょう。

- ・ **時間帯**：食事と食事の間の決まった時間に与えるようにしましょう。また、寝る前に甘いものを食べると、虫歯の原因になることがあるので避けましょう。

- ・ **シーン別**：行事や親戚が集まる「特別」な日は、おらかな気持ちで楽しみましょう。



特別な日は、おやつ時間を、みんなで楽しむことを優先してもOKです。



食事の一部と考えて、決まった時間、決まった場所で健康的なおやつを食べましょう。

- ・ **交互食べに注意**：甘いものと塩辛いものを交互に食べると、食欲が増進されることがあります。味覚がリセットされることで、いつまでも食べ続けることができ、それが食べ過ぎにつながります。



食べ過ぎ
依存性
味覚への悪影響
栄養バランスの偏り
胃腸への負担増

★おやつタイムの楽しみ方

- ・ **ピクニック気分**で楽しむ
お庭やベランダで、ピクニック気分でおやつを食べるのもおすすめです。



- ・ **絵本を読んだからおやつタイム**
食べ物に関する絵本を読んでからおやつを食べることで、食べる意欲がアップ！

- ・ **穏やかな、ゆったりタイム**
食事に比べて、食べさせやすいからこそ、親子で穏やかに食べることを楽しむことができます。

- ・ **一緒におやつの内容を考えて楽しむ**

今日のおやつは何にする？おにぎりがいい？バナナヨーグルトにする？といったように、親子で何が食べたいかを考えるのもおすすめです。一緒におやつについて話したり、考えたりする時間は、親子のコミュニケーションを深める良い機会です。

