

2024年05月

献立表

千歳認定こども園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/1食分 (13歳未満)	材 料 名 (※10時おやつ Oは午後おやつ)				10時おやつ (12歳)	3時おやつ	行事	
			無と力になるもの	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	うなぎの切り干しえんぴ、味噌汁(生揚げ・わかめ)、豚肉のおろしソースかけ、トマトソース、マカロニサラダ、果物(バナナ)	579.2(18.9) 227(21.8) 18.8(18.7) 4.3(1.1)	おさつまいも、米、マカロニ、小麦粉、たまご、片栗粉、きび砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉、鶏皮、みそ、ハム、煮干し、牛乳	オレシツ、トマト、玉ねぎ、大根、きゅうり、とうもろこし、うなぎ、わかめ	しょうゆ、だし汁、みりん、食塩、こしょう	牛乳	ゆきいも、牛乳		
02 木	パン(豆)、パプリカとこんじんのポタージュ、豆腐ハンバーグ、果物(いちご)	573.5(24.9) 23.8(22.1) 20.9(19.9) 2.4(2.2)	パン、O米、Oちぎれ、パン粉、Oきび砂糖、バター、きび砂糖	牛乳、牛乳、ひき肉(牛・豚)、豆腐、生クリーム、卵、Oきな粉、牛乳	いちご、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、ニンニク	ケチャップ、ソース、みりん、食塩、コンソメ、O食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳	きな粉おはぎ、牛乳		
07 火	五分つきごはん、味噌汁(シヤブ・たまご)、タラコライ、トマトソース、むじろの漬物、果物(バナナ)	536.7(485.2) 23.1(20.2) 16.1(15.3) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、Oマカロニ、パン粉、卵、Oきび砂糖、小麦粉、きび砂糖	牛乳、たら、鶏皮、みそ、Oきな粉、煮干し、牛乳	バナナ、玉ねぎ、トマト、こんぱく、にんじん、ひじき、椎茸	ソース、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳	マカロニ二重倍川、牛乳		
08 水	五分つきごはん、ほうれん草と豚のスープ、豚肉と生揚げの味噌炒め、もぎくろの漬物、果物(いちご)	546.4(473.7) 25.8(22.7) 19.7(18.1) 1.8(1.5)	米、Oきび砂糖、きび砂糖、O砂糖、片栗粉、たまご、こま、卵、こまめ	牛乳、豚肉、鶏皮、O卵、みそ、かつお節、牛乳	いちご、だれのかこ、きゅうり、にんじん、もぎくろ、ほうれん草、グリーンピース、椎茸、しょうゆ、な、のり	豚、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	牛乳	プリン、牛乳		
09 木	五分つきごはん、豆腐ハンバーグ、果物(グレープフルーツ)	528.8(442.8) 22.1(18.7) 13.9(13.3) 1.8(1.5)	もち米、O米	牛乳、豚肉、鶏皮、しらす、かつお節、油揚げ、かつお節、牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、ごぼう、しらたき、三つ葉、だれのかこ、椎茸	しょうゆ、だし汁、みりん、Oしょうゆ、食塩	牛乳	焼きおにぎり、牛乳		
10 金	五分つきごはん、味噌汁(豆腐・おろし)、豚肉と生揚げの味噌炒め、おからあげ、果物(ザンフルーツ)	512.7(463.3) 23.0(20.5) 16.0(15.2) 1.7(1.5)	米、Oホットケーキ粉、Oきび砂糖、片栗粉、きび砂糖、たまご、Oバター	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、煮干し、かつお節、牛乳	ザンフルーツ、キャベツ、くさね、玉ねぎ、Oかぼちゃ、きゅうり、にんじん、小麦粉、おろし、ニンニク、しょうゆ	しょうゆ、オリーブオイル、食塩、こしょう	牛乳	かぼちゃ蒸しパン、牛乳		
11 土	ごはん、豚汁、鶏のから揚げ、ナムル、果物(バナナ)	610.1(536.2) 25.4(24.0) 23.8(21.9) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉、たまご、こま、きび砂糖	牛乳、豚肉、鶏皮、豆腐、みそ、牛乳	バナナ、大根、にんじん、ごぼう、ほうれん草、こんぱく、かぼ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢	牛乳	せんべい、牛乳		
13 月	五分つきごはん、おそば(おろし・揚げ)、おじいちゃん、プロコロリーソース、マゼンソンサラダ、果物(バナナ)	586.0(504.9) 29.7(25.6) 13.9(13.4) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、マヨドレ、O白玉粉、O上新粉、O醤油、Oきび砂糖、きび砂糖	牛乳、あじ、O豆腐、O卵、みそ、おろし、牛乳、あじ	バナナ、みそ、プロコロリー、きゅうり、とうもろこし、いんげん、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、かぼ、しょうが、ニンニク	だし汁、しょうゆ、豚、O食塩、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳		
14 火	ごはん、蒸し豚、レバーのから揚げ、トマトソース、納豆サラダ、果物(いちご)	517.8(469.1) 26.0(24.1) 19.0(17.9) 1.9(1.6)	O卵白、米、片栗粉、Oバター、きび砂糖、油	牛乳、豚汁、豚肉、豆腐、みそ、かつお節、牛乳	いちご、もやし、だれのかこ、ほうれん草、トマト、きゅうり、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、O食塩	牛乳	新じゃがバター、牛乳		
15 水	五分つきごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、納豆炒め、プロコロリーソース、小麦粉と油のおひたし、果物(バナナ)	577.0(488.0) 26.9(23.2) 17.9(16.5) 1.9(1.6)	米、Oパン、パン粉、きび砂糖、Oバター	牛乳、豚肉、豆腐、卵、かつお節、みそ、Oチーズ、煮干し、牛乳	バナナ、玉ねぎ、小麦粉、プロコロリー、きゅうり、わかめ、Oジャム	しょうゆ、みりん	牛乳	サンドイッチ、牛乳		
16 木	ごはん、豚汁、鶏のから揚げ、プロコロリーソース、切干大根の漬物、果物(バナナ)	566.1(489.2) 23.4(22.1) 11.9(11.2) 1.6(1.3)	米、O米、Oさつまいも、きび砂糖、きび砂糖、Oこま	牛乳、豚肉、鶏皮、豆腐、みそ、椎茸、煮干し、牛乳	トマト、バナナ、玉ねぎ、にんじん、プロコロリー、なめこ、切干大根、ピーマン、ピーマン、ニンニク	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、O食塩、パセリ、こしょう	牛乳	おにぎり(さつまいもご飯)、牛乳		
17 金	五分つきごはん、納豆の漬物、ツツみの味噌汁、おひたしおひたし、果物(オリーブ)	536.7(467.9) 21.7(19.4) 19.8(18.1) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、O上新粉、Oこま、Oたまご、卵、O砂糖	牛乳、豚、O豆腐、ツツ、かつお節、牛乳	オレシツ、玉ねぎ、つごこんにゃく、おかひじき、にんじん、きゅうり、さやえんどう、椎茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、だし汁、みりん、食塩	牛乳	豆腐ドーナツ(ごま)、牛乳		
18 土	サンドイッチ、青切り野菜と肉類のスープ、果物(バナナ)	608.8(476.0) 24.7(22.8) 20.9(19.6) 2.2(2.0)	パン、片栗粉、マーガリン、マヨドレ	牛乳、豚肉、鶏皮、ツツ、ハム、チーズ、大豆、牛乳	バナナ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、しめじ、セロリ、パセリ	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	せんべい、牛乳		
20 月	五分つきごはん、味噌汁(キャベツ・豚肉)、鶏のおムシ、牛乳と新ごぼうのしぐれ漬、果物(いちご)	599.8(517.3) 27.2(23.9) 18.8(17.4) 1.7(1.4)	米、O米、じゃがいも、きび砂糖、Oきび砂糖、油	牛乳、豚、牛肉、O納豆、豚肉、椎茸、みそ、煮干し、牛乳	いちご、ごぼう、キャベツ、えのき、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、プロコロリー、とうもろこし	ケチャップ、O米、しょうゆ、ワイン、Oしょうゆ、O食塩、食塩	牛乳	納豆巻き、牛乳		
21 火	豚汁(豚肉・豆腐・鶏皮)のから揚げ、トマトソース、きゅうりの味噌炒め、果物(オレシツ)	511.3(467.1) 21.9(21.2) 16.7(16.2) 1.8(1.5)	米、O小豆粉、Oきび砂糖、きび砂糖、卵、O葱、白玉粉	牛乳、豚肉、O卵、みそ、椎茸、煮干し、牛乳	オレシツ、きゅうり、トマト、椎茸、おろし、にんじん、しょうが、さやえんどう、椎茸	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	たまご蒸しパン、牛乳		
22 水	ごはん、ワンタンスープ、納豆炒め、和風サラダ、果物(バナナ)	567.1(483.4) 22.6(20.2) 15.8(15.0) 1.8(1.3)	米、O米、米、ワンタン粉、たまご、マヨドレ	牛乳、豚肉、鶏皮、ハム、牛乳	バナナ、プロコロリー、きゅうり、とうもろこし、なめこ、にんじん、小麦粉、オレシツ、玉ねぎ、大根、ほうれん草、にんじん、ピーマン、ニンニク	しょうゆ、鶏がらだし、食塩、こしょう	牛乳	夕焼けおにぎり、牛乳		
23 木	豚汁(キャベツ・豚肉)、プロコロリーソース、果物(オレシツ)	607.8(517.1) 25.0(22.1) 17.8(16.6) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、O白玉粉、O上新粉、卵、O片栗粉、卵	牛乳、O豆腐、豚肉、鶏皮、おろし、牛乳	玉ねぎ、オレシツ、にんじん、プロコロリー、しめじ、セロリ、りんご、カールマト、ニンニク、しょうゆ	Oみりん、Oしょうゆ、ワイン、コンソメ、食塩、パセリ、オリーブオイル、こしょう	牛乳	どうぶつ子(みたらし)、牛乳		
24 金	ごはん、しんじゆのフライ(0.1歳未満)、みそ汁(かぼ、ほうれん草白和え、果物(おまなつかん))	482.0(429.1) 19.1(18.9) 15.9(14.9) 1.3(1.0)	米、たまご、小豆粉、パン粉、卵、きび砂糖	牛乳、豆腐、しんじゆ、みそ、煮干し、牛乳、あじ	白玉粉、かぼ、ほうれん草、にんじん、つごこんにゃく、かぼ	食塩、しょうゆ	牛乳	せんべい、牛乳		
25 土	マーボー肉、日本定食スープ(五目)、果物(バナナ)	492.1(431.6) 17.9(16.5) 14.3(13.5) 1.3(1.1)	米、豚、鶏皮、片栗粉、きび砂糖、卵、たまご、こま	牛乳、豚肉、豚肉、みそ、牛乳	バナナ、にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、なめこ、とうもろこし、えのき、ニンニク、しょうが、椎茸	しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳	せんべい、牛乳		
27 月	わかめごはん、青切り野菜のスープ、おみつぎサンドイッチ、プロコロリーソース、はるさめサラダ、果物(いちご)	529.2(463.1) 22.5(22.1) 13.1(13.4) 2.0(1.7)	米、O小豆粉、O醤油、じゃがいも、椎茸、きび砂糖、たまご、Oこま、O卵白、油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、ハム、O卵、ベーコン、おろし、牛乳	いちご、キャベツ、にんじん、ほうれん草、プロコロリー、きゅうり、セロリ、ニンニク、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、豚、コンソメ、食塩、カレー粉、Oしょうゆ、こしょう	牛乳	がんづき、牛乳		
28 火	豚汁のそぼろ、のっぺい汁、果物(オレシツ)	541.8(472.5) 24.7(21.9) 20.1(18.5) 1.2(1.0)	米、鶏、O白玉粉、O上新粉、O砂糖、卵、片栗粉、きび砂糖	牛乳、豚肉、O豆腐、豚肉、椎茸、Oおろし、みそ、かつお節、牛乳	オレシツ、玉ねぎ、チンゲン菜、大根、ごぼう、にんじん、こんぱく、なめ、椎茸	しょうゆ、食塩、O食塩	牛乳	どうぶつ子(きなこ)、牛乳		
29 水	五分つきごはん、かき揚げ(五目)、さばとごぼうの竜田揚げ、なめ煮あえ、果物(バナナ)	602.7(512.9) 25.8(22.8) 23.8(21.0) 1.7(1.5)	米、Oきび砂糖、片栗粉、卵、きび砂糖	牛乳、さば、豚、牛乳、さば	バナナ、大根、おろし、ほうれん草、きゅうり、生クリーム、豚肉	だし汁、しょうゆ、食塩、O食塩	牛乳	いちごミルクゼリー、牛乳		
30 木	ごはん、豚汁(豚肉・えのき)、スクランブルエッグ、けんちん汁、果物(オレシツ)	546.5(478.2) 21.5(19.9) 22.8(20.5) 1.7(1.4)	米、O小豆粉、O片栗粉、Oバター、卵、O白玉粉、Oこま、Oきび砂糖、きび砂糖、Oこま、卵	牛乳、豚、O砂糖、豆腐、みそ、ベーコン、椎茸、煮干し、牛乳	オレシツ、大根、ほうれん草、玉ねぎ、Oにら、えのき、Oおろし、Oにんじん、にんじん、きゅうり、グリーンピース	ケチャップ、Oしょうゆ、しょうゆ、O卵、みりん、食塩、こしょう	牛乳	チーズ、牛乳		
31 金	グリーンピースサラダ、豚汁(大根・椎茸)、さばのチーズ揚げ、おからじゆとじゆこの三杯茶、果物(バナナ)	529.1(459.4) 24.5(21.9) 11.9(11.2) 1.8(1.4)	米、Oさつまいも、O片栗粉、Oきび砂糖、O片栗粉、きび砂糖	牛乳、豚、チーズ、みそ、ちりめんじゃこ、椎茸、煮干し、牛乳、椎茸	バナナ、大根、おかひじき、きゅうり、生クリーム	しょうゆ、みそ、みりん、食塩、O食塩	牛乳	鶏あんじゆ、牛乳		
1日の摂取目標量		1276(692) 49(37) 36(26) 3.5(3.0)	献立とおやつを合わせて、3〜6歳児で1日の栄養量の45%を、0〜2歳児(3歳未満児)で1日の栄養量の50%を達成することになります。10時おやつは1.2歳児クラスが牛乳で、0歳児クラスはせんべい、お菓子と食塩です。内容は変更になる場合がございます。							
二キロの日、4歳児クラス以上の子どもたちがラップでごはんをおにぎりにして食べる日です。										
給食給食の日、子どもたちからリクエストのあった給食の中のおかずを給食で作りま〜										

# きゅうしょくだより



2024年5月  
千歳認定こども園

新緑さわやかな季節となりました。1年の中でも過ごしやすい季節の5月ですが、新しい生活の疲れが出てくる頃ではないかと思えます。休息を十分にとり、しっかりと朝ごはんを食べて元気に過ごしたいですね。

## 朝ごはんを食べて元気ないちにち

### ○ 朝ごはんを食べるメリット

1本や脳の  
エネルギーになる

体内時計の  
リズムが整う

朝食を噛んで  
食べることで  
セロトニンが  
分泌される

排便を促す

「幸せホルモン」とも呼ばれる  
精神を落ちつかせる神経伝達物質

### ○ 朝ごはんを習慣にしましょう

① あたたかい  
飲み物を  
飲みましょう

食欲・時間がないときは  
せめて水分だけでも  
とるようにしましょう

② ごはんや  
パンを  
食べましょう

炭水化物を含む  
パンやごはんは  
脳のエネルギーに  
なります

③ 卵・肉・魚  
大豆・乳製品を  
食べましょう

これらに含まれるたんぱく質は  
体温を上げて体が活動  
するための力を与えてくれます

④ 野菜・果物を  
食べましょう

これらに含まれる  
ビタミン・ミネラルは  
抵抗力をアップする働き  
排便を促し体の調子を  
整えてくれます

### ○ 朝ごはんに

甘い菓子パン・おかし  
ドーナツを食べると...

糖分の摂り過ぎになり  
かえって体がだるくなったり  
イライラの原因となります  
おやつとして楽しみましょう

### ○ 朝ごはんをおいしく

食べられるようにするために

「早起き」を心掛けましょう

カーテンを開け光を浴びましょう!

### おすすめレシピ

#### おかひじきとじゃこの三杯酢

しゃきしゃき  
食感が  
おいしい!

材料 約4人分

- おかひじき 1パック (80g) + 食べやすい長さに切る
- もやし 80g
- ちりめんじゃこ 10g
- A (しょうゆ 大さじ1/2, 酢 小さじ2, さとう 小さじ1)

- Aの調味料を鍋に入れ火にかけ、砂糖を溶かし(レンジでも良い)冷ましておく
- ちりめんじゃこを炒る
- おかひじき・もやしをゆで水気を絞った後、全ての材料と和える