

# 献立表 < 以上児 >

2024年7月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				3時おやつ
			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	
1月	トマトピラフ さつま芋サラダ 大根とキャベツのあっさりスープ	495 15.0 13.8 1.1	七分つき米、さつまいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、押麦、油	木綿豆腐、鶏もも肉、脱脂粉乳、無塩バター、豚肉(肩ロース)、卵	トマト、きゅうり、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、いんげん、にんにく	中華あじ、食塩	ミルク クッキー
2火	ご飯 ひじきの炒め煮 フレーク和え 味噌汁、メロン	513 21.5 14.5 2.3	七分つき米、フランスパン、マヨネーズ、砂糖、押麦、油	木綿豆腐、鶏もも肉、脱脂粉乳、油揚げ、ツナ缶、さつま揚げ、みそ、卵粉チーズ、かつお節	メロン、にんじん、キャベツ、なめこ、だいこん、こまつな、しいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク パンせんべい
3水	ご飯 厚揚げのコロコロマーボ パンパンジー もやしスープ	530 20.0 17.7 1.1	七分つき米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、砂糖、押麦、ごま、片栗粉、油、ごま油	生揚げ、豚ひき肉、牛乳、鶏ささ身、脱脂粉乳、無塩バター、卵	きゅうり、もやし、にんじん、トマト、たまねぎ、しめじ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、グリーンピース(水煮缶詰)	しょうゆ、本みりん、酢、中華あじ、食塩	ミルク ミルクティーマフィン
4木	わかめご飯 天ぷら(魚・野菜) けんちん汁	533 25.7 17.7 1.1	七分つき米、小麦粉、てんぷら粉、油、押麦、ごま、ごま油、油	さわら、木綿豆腐、ミックスチーズ、卵、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、油揚げ、かつお節	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ごぼう、ピーマン、こまつな、ねぎ、こんぶ(だし用)	本みりん、酒、しょうゆ、しょうゆ、食塩	お好み焼き
5金	七夕カレー 野菜サラダ メロン	543 16.8 17.5 1.9	干しとうもろこし、七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油	豚ひき肉、卵、ツナ缶	ホールトマト缶詰、たまねぎ、メロン、にんじん、オクラ、コーン(冷凍)、きゅうり、りんご、ピーマン、キャベツ	カレールウ、中華あじ、食塩	七夕そうめん ウエハース
6土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
8月	ご飯 親子煮 キャベツの胡麻サラダ 味噌汁	520 20.1 17.7 1.5	七分つき米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、押麦、マヨネーズ、ごま、砂糖、油	生クリーム、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、しいたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク パンキンケーキ
9火	ご飯 よせ煮 納豆和え 味噌汁、メロン	518 21.3 9.3 1.5	クリームパン、七分つき米、じゃがいも、押麦、砂糖、油	鶏もも肉、木綿豆腐、納豆、脱脂粉乳、みそ、かつお節	メロン、にんじん、キャベツ、糸こんにゃく、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、こまつな、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク クリームパン
10水	ご飯 豆腐のカレーミートソース 三色酢の物 南瓜スープ	466 16.7 11.9 1.3	七分つき米、スパゲティ、押麦、砂糖、油、油、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー、鶏もも肉、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、みかん缶、にんじん、だいこん、いんげん、ピーマン、えのきたけ	ケチャップ、カレールウ、酢、ケチャップ、中華あじ、ウスターソース、食塩	ナポリタン
11木	ご飯 魚のマリネ マカロニサラダ すまし汁	545 19.6 17.5 1.3	七分つき米、小麦粉、油、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、押麦、油、砂糖	あじ、木綿豆腐、脱脂粉乳、油揚げ、ハム、かつお節	トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、しめじ、こまつな、キャベツ、レタス、こんぶ(だし用)、パセリ	しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩	ミルク ちんすこう
12金	焼きそば 夏野菜スープ バナナ	544 16.1 13.4 1.7	焼きそばめん、七分つき米、マヨネーズ、押麦、ごま、油	豚肉(肩ロース)、ツナ缶、鶏もも肉、かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、ピーマン	ウスターソース、中華あじ、食塩	ツナマヨおにぎり ウエハース
13土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
16火	ご飯 切干大根煮 さつま芋のごま和え 味噌汁、メロン	519 18.0 14.2 1.2	七分つき米、さつまいも、砂糖、押麦、ごま、油、砂糖	ビヒダスプレーンヨーグルト加糖、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節	メロン、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、こまつな、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ヨーグルト バナナチップ
17水	ご飯 生揚げと豚肉の卵とじ キャベツの甘酢和え 味噌汁	511 19.0 10.8 1.4	七分つき米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、砂糖、押麦、油、油	生揚げ、牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、脱脂粉乳、卵、みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、パイン缶、きゅうり、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、りんご、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、みりん	ミルク 小倉蒸しパン
18木	ご飯 魚の揚げおろし煮 ささみ和え 味噌汁	516 26.4 11.6 1.9	七分つき米、食パン、片栗粉、砂糖、油、押麦、砂糖	さけ、木綿豆腐、鶏ささ身、脱脂粉乳、クリームチーズ、みそ、油揚げ、かつお節	だいこん、かぼちゃ、ブルーベリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、万能ねぎ、レモン果汁、こんぶ(だし用)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	ミルク ブルーベリージャム
19金	パン 豆腐ハンバーグ ポパイサラダ 春雨スープ、ぶどう	518 19.5 19.7 1.7	ロールパン、七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、パン粉、ごま、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、卵、牛乳、バター	ぶどう、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ほうれんそう、りんご、しいたけ	ケチャップ、中濃ソース、中華あじ、食塩、食塩	菜飯おにぎり ウエハース
20土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
22月	ご飯 千草焼き キャベツの胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	524 20.4 18.6 1.9	七分つき米、スパゲティ、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、ごま、油	卵、ツナ缶、ベーコン、鶏ささ身、みそ、無塩バター、かつお節	にんじん、こまつな、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、だいこん、しめじ、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、しょうゆ、食塩	ツナと小松菜の Pasta
23火	ご飯 鶏肉のカレー揚げ かぼちゃサラダ おくらスープ、ぶどう	513 22.2 15.1 1.1	七分つき米、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、押麦、小麦粉	鶏もも肉、調製豆乳、木綿豆腐、卵、プロセスチーズ	のみかん缶(液汁)、パイン缶(液汁)、パイン缶、ぶどう、のみかん缶、かぼちゃ、きゅうり、トマト、キャベツ、オクラ、えのきたけ、卵粉かてん、しょうが	しょうゆ、酒、中華あじ、カレー粉、食塩	フルーツ寒天
24水	うなぎの混ぜご飯 五目冷奴 豚汁	536 20.7 14.7 1.6	七分つき米、小麦粉、砂糖、砂糖、押麦、ごま油、油	木綿豆腐、卵、うなぎ蒲焼、脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、みそ、無塩バター、油揚げ、かつお節	パイン缶、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、ねぎ、わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒	ミルク パイナップルスコーン
25木	ご飯 レバーのごまソースからめ フレンチサラダ わかめスープ	553 17.9 11.4 1.3	メロンパン、七分つき米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、押麦、ごま	豚レバー、木綿豆腐、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、りんご、ピーマン、こまつな、えのきたけ、生わかめ、にんじん、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、本みりん、中濃ソース、酒、中華あじ、食塩	ミルク メロンパン
26金	パン ウインナーとポテトのチーズ焼き 野菜スープ バナナ	523 19.2 13.9 2.2	ロールパン、もち米、じゃがいも、七分つき米、黒ごま、油	牛乳、ウインナー、ミックスチーズ、あずき(乾)、味付小魚	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、だいこん、しめじ、こまつな、キャベツ	ホワイトルウ、中華あじ、食塩、食塩	赤飯おにぎり 味付小魚
27土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
29月	ご飯 タンダーリーチキン ごまポテト すまし汁	491 24.7 12.7 1.4	七分つき米、じゃがいも、スパゲティ、押麦、ごま、砂糖、ごま油、ごま油	鶏もも肉、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、みそ、無塩バター、かつお節	ホールトマト缶詰、だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、こんぶ(だし用)、にんにく、にんにく	しょうゆ、本みりん、酒、酒、食塩、カレー粉	和風トマトスパゲティ
30火	ガバオライス ミモザサラダ 豆腐とレタスのスープ すいか	509 17.4 14.8 1.2	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油	ビヒダスプレーンヨーグルト加糖、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ツナ缶	すいか、たまねぎ、赤ピーマン、コーン(冷凍)、レタス、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、にんじん、にんにく	オイスターソース、本みりん、しょうゆ、ウスターソース、中華あじ、食塩	ヨーグルト カルシウムせんべい
31水	ご飯 ツナと豆腐のうま煮 青菜のおかか和え 味噌汁	540 22.2 18.6 2.1	七分つき米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、卵、ツナ缶、脱脂粉乳、みそ、無塩バター、油揚げ、かつお節	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、たまねぎ、こまつな、ねぎ、しいたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ミルク サンドイッチ

# 献立表

＜ 未満児 ＞

2024年7月

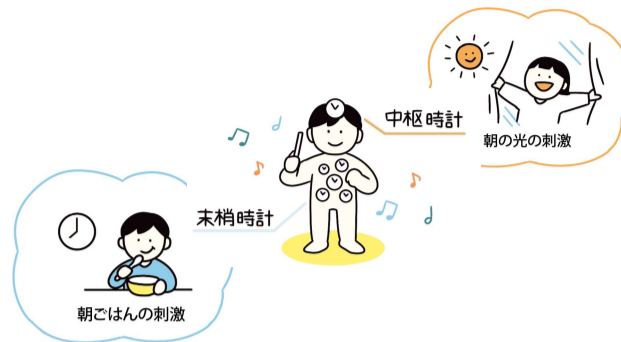
ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	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
			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		
1月	トマトピラフ さつま芋サラダ 大根とキャベツのあっさりスープ	(44.2) (13.0) (11.1) (0.9)	七分つき米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、押麦、油	木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳、○無塩バター、豚肉(肩ロース)、○卵	トマト、きゅうり、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、いんげん、にんにく、◎バナナ	中華あじ、食塩	バナナ	ミルク クッキー
2火	ご飯 ひじきの炒め煮 フレーク和え 味噌汁、メロン	(46.2) (20.6) (16.4) (2.0)	七分つき米、○マヨネーズ、砂糖、押麦、油、○食パン	木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳、油揚げ、ツナ缶、さつま揚げ、みそ、○粉チーズ、かつお節、◎調製豆乳	メロン、にんじん、キャベツ、なめこ、だいこん、こまつな、しいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	豆乳	ミルク パンせんべい
3水	ご飯 厚揚げのコロコロマーボ パンパンジー もやしスープ	(46.9) (17.0) (14.2) (0.9)	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、押麦、ごま、片栗粉、油、ごま油	生揚げ、豚ひき肉、○牛乳、鶏ささ身、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵	きゅうり、もやし、にんじん、トマト、たまねぎ、しめじ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、グリーンピース(水煮缶詰)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酢、中華あじ、食塩	バナナ	ミルク ミルクティーマフィン
4木	わかめご飯 天ぷら(魚・野菜) けんちん汁	(48.6) (22.6) (17.0) (1.0)	七分つき米、○小麦粉、てんぷら粉、油、押麦、ごま、ごま油、○油	さわら、木綿豆腐、○ミックスチーズ、○卵、○豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、油揚げ、○かつお節、かつお節、◎調製豆乳	○キャベツ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ごぼう、ピーマン、こまつな、○ねぎ、こんぶ(だし用)	本みりん、酒、しょうゆ、○しょうゆ、食塩	かぼちゃポーション	お好み焼き 豆乳
5金	七タカレー 野菜サラダ メロン	(50.4) (16.5) (17.9) (1.4)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油、○七分つき米、○ごま	豚ひき肉、ツナ缶、◎調製豆乳、○しらす干し	ホールトマト缶詰、たまねぎ、メロン、にんじん、○コーン(冷凍)、きゅうり、りんご、ピーマン、キャベツ	カレールウ、○中華あじ、○食塩	豆乳	しらすコーンごはん ウエハース
6土	(希望保育) お弁当持参	(16.0) (1.3) (2.2) (0.1)					かぼちゃポーション	りんごジュース ビスケット
8月	ご飯 親子煮 キャベツの胡麻サラダ 味噌汁	(45.6) (19.0) (17.0) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、○砂糖、○小麦粉、押麦、マヨネーズ、ごま、砂糖、油	○生クリーム、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○卵、ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	○かぼちゃ、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、しいたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	豆乳	ミルク パンプリンケーキ
9火	ご飯 よせ煮 納豆和え 味噌汁、メロン	(44.1) (19.3) (8.3) (1.9)	七分つき米、じゃがいも、押麦、砂糖、油、○食パン	鶏もも肉、木綿豆腐、納豆、○脱脂粉乳、みそ、かつお節、○スライスチーズ	メロン、にんじん、キャベツ、系こんにゃく、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、こまつな、いんげん、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、○ケチャップ	バナナ	ミルク チーズトースト
10水	ご飯 豆腐のカレーミートソース 三色酢の物 南瓜スープ	(45.4) (14.4) (12.3) (1.1)	七分つき米、押麦、砂糖、○油、油、○砂糖、○七分つき米	木綿豆腐、豚ひき肉、○ウインナー、鶏もも肉、ハム、◎調製豆乳	かぼちゃ、○たまねぎ、もやし、きゅうり、たまねぎ、○にんじん、みかん缶、にんじん、だいこん、いんげん、○ピーマン、えのきたけ	○ケチャップ、カレールウ、酢、ケチャップ、中華あじ、○ウスターソース、食塩	かぼちゃポーション	ケチャップライス 豆乳
11木	ご飯 魚のマリネ マカロニサラダ すまし汁	(48.2) (16.7) (14.1) (1.1)	七分つき米、○小麦粉、○油、○砂糖、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、押麦、油、砂糖	あじ、木綿豆腐、○脱脂粉乳、油揚げ、ハム、かつお節	トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、しめじ、こまつな、キャベツ、レタス、こんぶ(だし用)、パセリ、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩	バナナ	ミルク ちんすこう
12金	ポークライス 夏野菜スープ バナナ	(47.8) (13.6) (13.2) (1.2)	○七分つき米、○マヨネーズ、○押麦、○ごま、油、七分つき米	豚肉(肩ロース)、○ツナ缶、鶏もも肉、かつお節、◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、もやし、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、ピーマン	ウスターソース、中華あじ、食塩	豆乳	ツナマヨごはん ウエハース
13土	(希望保育) お弁当持参	(14.4) (0.8) (2.0) (0.1)					かぼちゃポーション	りんごジュース おやさいせんべい
16火	ご飯 切干大根煮 さつま芋のごま和え 味噌汁、メロン	(43.0) (14.6) (8.7) (1.1)	七分つき米、さつまいも、砂糖、押麦、ごま、油、○砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節、○ヨーグルト(無糖)	メロン、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、こまつな、しいたけ、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん	かぼちゃポーション	バナナヨーグルト
17水	ご飯 生揚げと豚肉の卵とじ キャベツの甘酢和え 味噌汁	(44.9) (18.1) (11.5) (1.2)	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、押麦、○油、油	生揚げ、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ゆであずき缶、○脱脂粉乳、卵、○卵、みそ、かつお節、◎調製豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、パイン缶、きゅうり、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、りんご、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、みりん	豆乳	ミルク 小倉蒸しパン
18木	ご飯 魚の揚げおろし煮 ささみ和え 味噌汁	(45.9) (22.2) (9.3) (1.5)	七分つき米、○食パン、片栗粉、○砂糖、油、押麦、砂糖	さけ、木綿豆腐、鶏ささ身、○脱脂粉乳、○クリームチーズ、みそ、油揚げ、かつお節	だいこん、かぼちゃ、○ブルーベリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、万能ねぎ、○レモン果汁、こんぶ(だし用)、しょうが、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	バナナ	ミルク ブルーベリージャムサンド
19金	ご飯 豆腐ハンバーグ ポパイサラダ 春雨スープ、ぶどう	(49.4) (17.2) (16.7) (1.2)	○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、パン粉、○ごま、○ごま油、七分つき米	豚ひき肉、木綿豆腐、○しらす干し、卵、牛乳、バター、◎調製豆乳	ぶどう、にんじん、たまねぎ、○こまつな、キャベツ、ほうれんそう、りんご、しいたけ	ケチャップ、中濃ソース、中華あじ、食塩、○食塩	豆乳	菜飯 ウエハース
20土	(希望保育) お弁当持参	(16.0) (1.3) (2.2) (0.1)					かぼちゃポーション	りんごジュース ビスケット
22月	ご飯 千草焼き キャベツの胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	(50.0) (17.3) (17.7) (1.6)	七分つき米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、ごま、油、○七分つき米	卵、○ツナ缶、ベーコン、鶏ささ身、みそ、○無塩バター、かつお節、◎調製豆乳	にんじん、○こまつな、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、だいこん、しめじ、こまつな、こんぶ(だし用)	○しょうゆ、しょうゆ、食塩	かぼちゃポーション	ツナライス 豆乳
23火	ご飯 鶏肉のカレー揚げ かぼちゃサラダ おくらスープ、ぶどう	(44.9) (18.1) (12.1) (0.9)	七分つき米、○砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、押麦、小麦粉	鶏もも肉、◎調製豆乳、木綿豆腐、卵、プロセスチーズ	○みかん缶(液汁)、○パイン缶(液汁)、○パイン缶、ぶどう、○みかん缶、かぼちゃ、きゅうり、トマト、キャベツ、オクラ、えのきたけ、○粉かんでん、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、酒、中華あじ、カレー粉、食塩	バナナ	フルーツ寒天
24水	うなぎの混ぜご飯 五目冷奴 豚汁	(46.9) (19.5) (14.6) (1.4)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、押麦、ごま油、油	木綿豆腐、卵、うなぎ蒲焼、○脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、みそ、○無塩バター、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	○パイン缶、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、ねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒	豆乳	ミルク パイナップルスコーン
25木	ご飯 レバーのごまソースからめ フレンチサラダ わかめスープ	(46.6) (17.0) (8.3) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、押麦、ごま、○小麦粉、○砂糖	豚レバー、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○卵、○牛乳、○ピザ用チーズ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、りんご、ピーマン、こまつな、えのきたけ、生わかめ、にんじん、しょうが、◎バナナ	ケチャップ、酢、しょうゆ、本みりん、中濃ソース、酒、中華あじ、食塩	バナナ	ミルク チーズ蒸しパン
26金	ご飯 ウインナーとポトフのチキンスープ 野菜スープ バナナ	(48.1) (12.6) (9.1) (1.4)	○もち米、じゃがいも、○七分つき米、○黒ごま、油、七分つき米	牛乳、ウインナー、ミックスチーズ、○あずき(乾)	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、だいこん、しめじ、こまつな、キャベツ	ホワイトルウ、中華あじ、○食塩、食塩	かぼちゃポーション	赤飯
27土	(希望保育) お弁当持参	(14.4) (0.8) (2.0) (0.1)					かぼちゃポーション	りんごジュース おやさいせんべい
29月	ご飯 タンドリーチキン ごまポテト すまし汁	(47.4) (21.1) (13.0) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、押麦、ごま、○砂糖、○ごま油、ごま油、○七分つき米	鶏もも肉、○豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、○みそ、○無塩バター、かつお節、◎調製豆乳	○ホールトマト缶詰、だいこん、○たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、こんぶ(だし用)、○にんにく、にんにく、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、○酒、食塩、カレー粉	バナナ	トマトライス 豆乳
30火	ガパオライス ミモザサラダ 豆腐とレタスのスープ すいか	(49.6) (16.4) (13.1) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油、○小麦粉、○砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ツナ缶、○卵、◎調製豆乳、○牛乳	すいか、たまねぎ、赤ピーマン、コーン(冷凍)、レタス、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、にんじん、にんにく、◎バナナ	オイスターソース、本みりん、しょうゆ、ウスターソース、中華あじ、食塩	かぼちゃポーション	バナナ蒸しパン 豆乳
31水	ご飯 ツナと豆腐のうま煮 青菜のおかか和え 味噌汁	(46.0) (20.3) (17.5) (1.7)	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、押麦、砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、○卵、ツナ缶、○脱脂粉乳、みそ、○無塩バター、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	にんじん、キャベツ、○きゅうり、コーン(冷凍)、たまねぎ、こまつな、ねぎ、しいたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ	豆乳	ミルク サンドイッチ

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりとするという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

★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、朝ごはんて前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。



★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は欠かせません。



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。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。



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。

★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。

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
ごはん	ごはん + 納豆 + 卵 + しらす干し	ごはん + 納豆 + しらす干し + 味噌汁
おにぎり	おにぎり + 豆腐の味噌汁	おにぎり + 味噌汁 + 焼き魚
食パン	チーズパン + 牛乳(豆乳)	チーズパン + 牛乳(豆乳) + 野菜サラダ
ロールパン	卵サンド + 牛乳(豆乳)	卵サンド + 牛乳(豆乳) + 野菜サラダ
バナナ	バナナ + ヨーグルト	バナナヨーグルト + パン + 野菜スープ
シリアル	シリアル + 牛乳	シリアル + 牛乳 + 果物

★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、朝の時短につなげます。



★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をしない
- 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

