

令和6年5月



認定こども園
どんぐり

日付	完了期	後期	中期	初期
1(水)	牛乳 お菓子 ごはん 魚のカレー揚げ 小松菜ともやしのあえもの おかず汁 牛乳 わかめおにぎり	ミルクお菓子 ごはん 白身魚のピカタ 小松菜ともやしのあえもの 豆腐と野菜のみそ汁 ミルク わかめおにぎり	ミルク 全がゆ 白身魚ののりとろ煮 小松菜とにんじん煮 なすのだし汁	ミルク 五分かゆ 白身魚ののりとろ煮 小松菜ペースト
2(木)	牛乳 お菓子 オムライス 野菜スープ フルーツミックス 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク お菓子 チキンライス 野菜スープ フルーツミックス ミルク きな粉おはぎ	ミルク 鶏ささみトマトがゆ ブロッコリーとたまねぎ煮 ほうれん草のスープ フルーツミックス	ミルク トマトがゆ ほうれん草ペースト じゃがいもののりとろ いちご
3(金)	<憲法記念日>			
4(土)	<みどりの日>			
5(日)	<こどもの日>			
6(月)	<振替休日>			
7(火)	牛乳 お菓子 ごはん 肉じゃが きゅうりといり卵のサラダ 豆腐となめこのみそ汁 牛乳 煮豆蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきとじゃがいも煮 きゅうりといり卵あえ 豆腐となめこのみそ汁 ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 鶏ひきとじゃがいも煮 きゅうりとにんじん煮 豆腐のだし汁	ミルク 五分かゆ しらすとじゃがいも煮 にんじんペースト
8(水)	牛乳 お菓子 ごはん マーボー豆腐(キッズ)もやしとわかめのナムル わんたんスープ オレンジ 豆乳ココア プリン	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜ののりとろ煮 もやしとわかめのあえもの わんたんスープ オレンジミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜ののりとろ煮 にんじんと納豆煮 チンゲン菜スープ りんご	ミルク 五分かゆ 豆腐のすり流し チンゲン菜ペースト すりりんご
9(木)	牛乳 お菓子 ジャムパン さけのポテトバター焼き ブロッコリーの三色サラダ 白菜としめじの豆乳スープ 牛乳 焼きおにぎり	ミルク お菓子 ジャムパン さけのポテトバター焼き ブロッコリーとにんじんあえ 白菜としめじの豆乳スープ ミルク おかかおにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚とじゃがいも煮 ブロッコリーとにんじん煮 白菜の豆乳スープ	ミルク パンがゆ 白身魚とじゃがいも煮 ブロッコリーペースト
10(金)	豆乳ココア お菓子 ごはん 鶏のから揚げ アスパラのごまサラダ そうめん汁 牛乳 バナナハードケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜煮 アスパラのごまサラダ そうめん汁 ミルク バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきとキャベツ煮 アスパラのごまサラダ そうめん汁 りんご	ミルク 五分かゆ しらすとキャベツ煮 ほうれん草ペースト
11(土)	豆乳ココア お菓子 ごはん 肉豆腐 かぼちゃのサラダ ニラとたまごのみそ汁 パイン缶 牛乳 蒸し芋	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜煮 かぼちゃのあえもの にんじんとたまごのみそ汁 りんご ミルク 蒸し芋	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 かぼちゃののりとろ にんじのだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 豆腐ののりとろ かぼちゃペースト すりりんご
12(日)				
13(月)	牛乳 お菓子 ごはん 白身魚のケチャップあんかけ ポテトサラダ チンゲン菜と厚揚げのみそ汁 牛乳 昆布おにぎり	ミルク お菓子 ごはん 白身魚のケチャップあんかけ コロコロポテト チンゲン菜のみそ汁 ミルク 昆布おにぎり	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜のトマト煮 じゃがいもののりとろ チンゲン菜のだし汁	ミルク 五分かゆ 白身魚と野菜のトマト煮 じゃがいもペースト
14(火)	牛乳 お菓子 ごはん 擬製豆腐 キャベツの昆布サラダ なすとねぎのみそ汁 牛乳 ホットケーキ	ミルク お菓子 ごはん 擬製豆腐 キャベツの昆布煮 なすとねぎのみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 キャベツとにんじん煮 なすのだし汁	ミルク 五分かゆ 豆腐のだし煮 キャベツペースト
15(水)	豆乳ココア お菓子 カレーライス ほうれん草のツナあえ いちご 牛乳 わかめおにぎり	ミルク お菓子 ミルクシチューライス ほうれん草のツナあえ いちご ミルク わかめおにぎり	ミルク ミルクシチューライスをほうれん草とキャベツ煮 いちご	ミルク ミルク野菜がゆ ほうれん草ペースト いちご
16(木)	牛乳 お菓子 ごはん 鶏団子の照り煮 チーズおかかあえ 切干大根のみそ汁 パナナ 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鶏団子と野菜煮 チンゲン菜とにんじん煮 切干大根のみそ汁 パナナ ミルク ヨーグルトホットケーキ	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 チンゲン菜とにんじん煮 大根のだし汁 パナナ	ミルク 五分かゆ しらすと野菜煮 大根ペースト すりりんご
17(金)	牛乳 お菓子 ごはん シュウマイ ビーフン 中華コンスープ 牛乳 ヨーグルト ビスケット	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきのシュウマイ風 ビーフン クリームコンスープ ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 ビーマンとたまねぎ煮 小松菜スープ	ミルク 五分かゆ 豆腐ののりとろ 小松菜ペースト
18(土)	豆乳ココア お菓子 ブルコギ丼 白菜の中華あえ じゃがいもとのりのスープ フルーツミックス 牛乳 ココアケーキ	ミルク お菓子 鶏ひきと野菜丼 白菜とにんじん煮 じゃがいもとのりのスープ りんご ミルク ホットケーキ	ミルク にんじんしらすとたまねぎと白菜煮 じゃがいもスープ りんご	ミルク にんじんしらすと白菜ペースト じゃがいもののりとろ すりりんご
19(日)				

日付	完了期	後期	中期	初期
20(月)	牛乳 お菓子 ごはん 鮭の変わり西京焼き 小松菜とコーンのソテー 五目みそ汁 牛乳 きな粉ホットケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鮭のみそ煮 小松菜とコーンのソテー 豆腐と野菜のみそ汁 ミルク きな粉ホットケーキ	ミルク 全がゆ 鮭と小松菜煮 キャベツとにんじん煮 豆腐とたまねぎのだし汁	ミルク 五分かゆ 白身魚と小松菜煮 たまねぎペースト
21(火)	牛乳 お菓子 ごはん ポークチャップ ジャがいもきんぴら キャベツと青菜のみそ汁 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜煮 ジャがいも炒め キャベツと青菜のみそ汁 ミルク きな粉おはぎ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 ジャがいもとにんじん煮 キャベツと小松菜のだし汁	ミルク 五分かゆ 鶏ひきと野菜煮 ジャがいもとにんじん煮 キャベツと小松菜のだし汁
22(水)	豆乳ココア お菓子 みそラーメン 豆乳フルーツかんてん	ミルク お菓子 みそうどん フルーツヨーグルト ミルク 小松菜蒸しパン	ミルク しらすうどん パナナヨーグルト	ミルク しらすうどん すりりんご
23(木)	牛乳 お菓子 パン チキンナゲット ゆで野菜サラダ 野菜コーンスープ 牛乳 ジャこごまおにぎり	ミルク お菓子 パン 鶏ひきだんごのケチャップ煮 ゆで野菜のあえもの 野菜コーンスープ ミルク ジャこおにぎり	ミルク パンがゆ 鶏ひきと野菜煮 ブロッコリーとにんじん煮 野菜コーンスープ	ミルク パンがゆ さつまいもの豆乳煮 ブロッコリーペースト
24(金)	牛乳 お菓子 ごはん 厚揚げのみそ炒め きゅうりとはるさめの酢のもの かき玉汁 牛乳 かぼちゃのもちもちパン	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりとはるさめのあえもの かき玉汁 ミルク ゆでかぼちゃ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 きゅうりとかぼちゃ煮 小松菜のだし汁	ミルク 五分かゆ 豆腐のだし煮 かぼちゃペースト
25(土)	豆乳ココア お菓子 てりやき野菜丼 かぶの塩昆布あえ 豆腐と大根のみそ汁 パナナ 牛乳 おからドーナツ	ミルク お菓子 鶏ささみと野菜のあんかけ丼 かぶの昆布煮 豆腐と大根のみそ汁 パナナ ミルク おからホットケーキ	ミルク 野菜しらすがゆ かぶののりとうろろ 豆腐と大根のだし汁 バナナ	ミルク 野菜しらすがゆ かぶののりとうろろ すりりんご
26(日)				
27(月)	牛乳 お菓子 ごはん さばのみそ煮 チンゲン菜の中華あえ キャベツとごぼうのみそ汁 牛乳 小豆蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 鮭のみそ煮 チンゲン菜ともやしあえ キャベツといものみそ汁 ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 チンゲン菜ともやしあえ キャベツといものだし汁	ミルク 五分かゆ 白身魚と野菜煮 チンゲン菜ペースト
28(火)	牛乳 お菓子 ごはん 豚肉炒め春雨のマヨネーズサラダ 豆腐と青菜のみそ汁 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきと野菜煮 春雨と野菜のあえもの 豆腐と青菜のみそ汁 ミルク フルーツヨーグルト	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 にんじんときゅうりののりとうろろ 豆腐と小松菜のだし汁	ミルク 五分かゆ しらすと野菜煮 にんじんペースト
29(水)	牛乳 お菓子 三色どんぶり 切干し大根のサラダ 八杯汁 オレンジ 牛乳 ミルクパン	ミルク お菓子 三色どんぶり 切干し大根とにんじん煮 八杯汁 オレンジ ミルク ホットケーキ	ミルク 野菜がゆ 大根とにんじん煮 豆腐のだし汁 りんご	ミルク 野菜がゆ 豆腐ののりとうろろ すりりんご
30(木)	牛乳 お菓子 ごはん 焼きがんもどきのあんかけ キャベツの胡麻マヨネーズあえ いもとわかめのみそ汁 牛乳 鮭・チーズおにぎり	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜煮 キャベツのだし煮 いもとわかめのみそ汁 ミルク 鮭・チーズおにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 キャベツと小松菜のだし煮 さつまいものだし汁	ミルク 五分かゆ 豆腐のすり流し さつまいもペースト
31(金)	牛乳 お菓子 ごはん 小松菜バーグ ミルクポテト・ブロッコリー・ミニトマト かぶのスープ 牛乳 豆乳カスタードクレープ	ミルク お菓子 ごはん 小松菜バーグ ミルクポテト・ブロッコリー・ミニトマト かぶのスープ ミルク バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 ジャがいもとブロッコリー煮 かぶのスープ	ミルク 五分かゆ しらすと野菜煮 かぶののりとうろろ

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。

★朝ごはんでは体内時計を整える

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」と朝ごはんでは前進する臓器の「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」は動きだすことができず、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。



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」と捕食(おやつ)から摂取します。胃が小さく1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。

★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が上がったとしても下がりやすく、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。

