



5月よていこんだてひょう



令和8年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	1日の栄養価	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
1	金	クッキー 牛乳	マーボー豆腐 春雨サラダ バナナ	バームクーヘン 麦茶	エネルギー 548kcal タンパク質 17.4g 脂質 20.2g 塩分 1.4g	豆腐 豚肉 味噌 ハム	米 砂糖 油 片栗粉 春雨 ごま油	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ きゃべつ きゅうり バナナ
7	木	おせんべい 牛乳	カレーライス まぜっこサラダ オレンジ	ゼリー クッキー	エネルギー 515kcal タンパク質 16.5g 脂質 17.0g 塩分 1.8g	豚肉 じゃこ かつお節	米 油 ごま じゃがいも	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ きゃべつ きゅうり オレンジ
8	金	ビスコ 牛乳	鯉のぼり型ハンバーグ ツナサラダ すまし汁	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 505kcal タンパク質 22.0g 脂質 15.4g 塩分 1.8g	豚肉 わかめ ツナ かまぼこ 乳酸飲料	米	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき 小松菜
11	月	おせんべい 麦茶	親子丼 コーンサラダ バナナ	シュガートースト 牛乳	エネルギー 489kcal タンパク質 18.4g 脂質 15.3g 塩分 1.7g	鶏肉 卵 ちくわ のり 牛乳	米 砂糖 油 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 きゃべつ コーン きゅうり バナナ
12	火	クッキー 牛乳	鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁	フルーツの ヨーグルト和え	エネルギー 499kcal タンパク質 21.9g 脂質 14.1g 塩分 1.6g	鮭 ちくわ 油揚げ 卵 ヨーグルト	米 砂糖 油 片栗粉 生クリーム	切り干し大根 人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜 バナナ みかん 黄桃
13	水	ヨーグルト	肉じゃが シルバーサラダ オレンジ	マカロニの安倍川 牛乳	エネルギー 548kcal タンパク質 23.7g 脂質 16.1g 塩分 1.4g	豚肉 牛乳 しらす干し きな粉	米 油 しらす 春雨 じゃがいも ごま 砂糖 マヨネーズ マカロニ	しょうが 玉ねぎ 人参 グリーンピース オレンジ もやし きゅうり
14	木	バナナ	鶏肉のみそ焼き 酢の物 もずくのスープ	怪物ドーナツ 牛乳	エネルギー 479kcal タンパク質 19.0g 脂質 15.8g 塩分 1.5g	鶏肉 味噌 わかめ ちくわ もずく 豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 小麦粉 油 バター	きゃべつ きゅうり みかん しいたけ 人参 小松菜
15	金	ビスコ 牛乳	白身魚の揚げたし ゆかり和え 新じゃがの味噌汁	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 464kcal タンパク質 18.3g 脂質 12.6g 塩分 1.8g	ホキ 味噌 わかめ ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜
18	月	おせんべい 麦茶	カレーうどん 小魚サラダ オレンジ	フライドポテト 牛乳	エネルギー 448kcal タンパク質 16.5g 脂質 15.1g 塩分 1.6g	豚肉 じゃこ 卵 牛乳	米 うどん 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース オレンジ きゃべつ きゅうり
19	火	バナナ	たけのこご飯 マカロニサラダ 豆腐のすまし汁	チーズ 果汁	エネルギー 470kcal タンパク質 17.9g 脂質 18.0g 塩分 1.9g	鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ チーズ	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ	たけのこ 人参 しめじ グリーンピース きゃべつ きゅうり えのき 玉ねぎ
20	水	クッキー 牛乳	チャオピーフン タンホータン バナナ	ツナ昆布おにぎり 麦茶	エネルギー 524kcal タンパク質 16.3g 脂質 11.8g 塩分 1.7g	鶏肉 卵 カニカマ ツナ 昆布	米 ビーフン 油 砂糖 片栗粉	ニラ 人参 たけのこ もやし きゃべつ 玉ねぎ えのき コーン バナナ
21	木	ビスコ 牛乳	鶏のから揚げ 昆布和え なめこ汁	プリン おせんべい	エネルギー 472kcal タンパク質 18.4g 脂質 16.2g 塩分 1.4g	鶏肉 昆布 豆腐 味噌 牛乳	米 油 片栗粉	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 人参 きゅうり なめこ 小松菜
22	金	ヨーグルト	鮭の和風ムニエル チーズサラダ ウインナーのスープ	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 482kcal タンパク質 21.0g 脂質 15.6g 塩分 1.8g	鮭 チーズ ウインナー 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 食パン マーガリン ジャム	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ きゃべつ
25	月	おせんべい 麦茶	タコライス 切り干し大根のスープ オレンジ	ホイップサンド 牛乳	エネルギー 531kcal タンパク質 21.8g 脂質 19.5g 塩分 1.9g	豚肉 チーズ 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ロールパン ホイップクリーム	玉ねぎ トマト にんにく グリーンピース しめじ 玉ねぎ 切り干し大根 長ねぎ オレンジ
26	火	ヨーグルト	煮魚 ポテトサラダ きゃべつの味噌汁	バナナケーキ 牛乳	エネルギー 546kcal タンパク質 23.2g 脂質 17.9g 塩分 1.8g	カレー ハム 油揚げ 味噌 卵 牛乳	米 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	しょうが きゅうり 人参 コーン きゃべつ えのき 玉ねぎ バナナ
27	水	クッキー 牛乳	春雨の五目炒め ワンタンスープ バナナ	カルシウムトースト 牛乳	エネルギー 588kcal タンパク質 22.9g 脂質 22.4g 塩分 1.8g	豚肉 じゃこ チーズ のり 牛乳	米 春雨 油 ごま油 ワンタン 食パン マーガリン	もやし ニラ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ
28	木	バナナ	鶏肉のケチャップ焼き さわやかサラダ ふの味噌汁	源氏パイ 乳酸飲料	エネルギー 412kcal タンパク質 17.0g 脂質 8.6g 塩分 1.4g	鶏肉 味噌 乳酸飲料	米 砂糖 ふ	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 みかん えのき 小松菜
29	金	ビスコ 牛乳	カレーピラフ ポイル野菜 オレンジ ビーフンスープ	カップケーキ 乳酸飲料	エネルギー 602kcal タンパク質 19.4g 脂質 19.9g 塩分 1.9g	鶏肉 卵 牛乳 乳酸飲料	米 バター 砂糖 マヨネーズ ビーフン 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり コーン きゃべつ チンゲン菜 オレンジ

※ 献立は、都合により変更する場合があります。



給食だより

令和8年 4月吉日
阿智村保育園 栄養士



新年度がスタートして一カ月を迎えます。この時期は寒暖差も大きく、体調も崩しやすくなります。こんな時期だからこそ、早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活を心がけましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！！



◎必要な睡眠時間を確保できていますか？

子どもたちに必要な睡眠時間をご存じでしょうか？
今一度、右の表で確認してみましょう。

“良質な”睡眠はまず『量』を確保することからはじまります。保育園では、未満児（0～2歳）は2時間程、以上児（3～5歳）は1時間程のお昼寝をしています。（個人差があります）お昼寝の時間を差し引いた睡眠時間をお家で確保できるといいですね。

年齢	推奨時間
幼児（1～2歳）	11～14時間
学童前期（3～5歳）	10～13時間
学童期（6～13歳）	9～11時間
思春期（14～17歳）	8～10時間
成人（18～25歳）	7～9時間
成人（26～64歳）	7～9時間
高齢者（65歳～）	7～8時間

米国睡眠財団発表（2015.1）

子どもたちにとって睡眠はとても大切です。

寝ている間に成長ホルモン（成長のために必要なホルモン）が分泌されていたり、記憶を整理しながら、脳を作り育てています。また、運動機能も寝ている間に定着していると言われています。

子どもたちの健やかな発育・発達のためにも、「早寝・早起き」を心がけたいですね。

◎光（太陽光）と食事を味方につけましょう！！

（１）朝起きたら光（太陽光）を浴びましょう！！

朝日を浴びた14～16時間後に、メラトニンが作られます。

メラトニンの働き

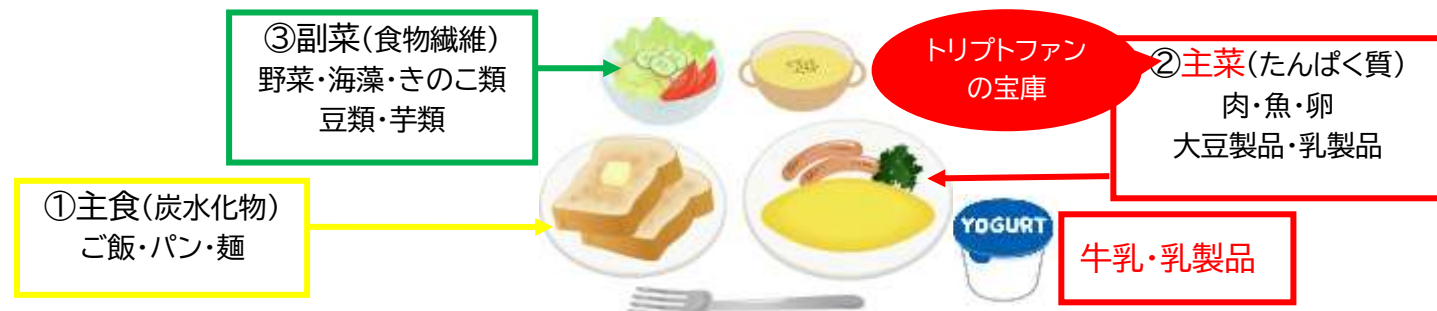
- ・眠くなるための準備をする
- ・体内時計を整える
- ・成長ホルモンの分泌を促す 等



良い眠りは
良い朝から
はじまる

（２）朝食はバランス良く、よく噛んで食べましょう！！

メラトニンを作るにはトリプトファン（主にたんぱく質）が必要ですが、実はトリプトファン（たんぱく質）だけでは、メラトニンは生成されません。忙しい朝ですが、バランスの良い食事を心がけることで、良い睡眠につながり、1日を元気に過ごすことができます。また、よく噛んで食べると脳に刺激を送ることにつながるので、脳も体もすっきり目覚めます。



バランスの良い朝食は良い睡眠に！！元気に過ごす源に！！

しっかり食べて、元気に1日過ごしましょう！！