

給食メニュー

令和7年7月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	火	ごはん、カレー肉じゃが、きゅうりと炒り卵のサラダ、大根と厚揚げのみそ汁、バナナ	牛乳.ココアチュロス
2	水	ごはん、大豆の天ぷら、はるさめサラダ、野菜たっぷりみそ汁	牛乳.桃のミルクプリン
3	木	ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、ほうれん草のナムル、じゃがいもとのりの中華スープ、パン缶	牛乳.くるくるあんこクレープ
4	金	混ぜごはんおにぎり、鶏肉の竜田揚げ、小松菜のおかかあえ、なすとかぼちゃのみそ汁、みかん缶	牛乳.豆腐団子
5	土	カレー風味のトマトライス、ゆで野菜サラダ、たまごスープ、バナナ	牛乳.簡単チーズケーキ
6	日		
7	月	☆多 七夕お楽しみメニュー ☆多	牛乳.七夕ゼリー☆
8	火	ごはん、ピーマンの細切り炒め、かぼさつサラダ、厚揚げと白菜のみそ汁、もも缶	牛乳.豆乳もち
9	水	ごはん、鶏ひきの信田煮、キャベツとちくわのあえもの、大根となめこのみそ汁	牛乳.フルーツ白玉
10	木	パン、白身魚のフライ、ブロッコリーとトマトのサラダ、豆乳スープ、みかん缶	牛乳.のりおにぎり
11	金	ごはん、納豆バーグ、パスタサラダ、小松菜とごぼうのみそ汁、パン缶	牛乳.2色かんてん
12	土	親子丼、白菜のごま酢あえ、豆腐とえんどうのみそ汁、バナナ	牛乳.にんじん蒸しパン
13	日		
14	月	ごはん、鮭の西京焼き、ブロッコリーの白あえ、五目汁	牛乳.豆乳カスタードクレープ
15	火	ごはん、なすと豚肉のみそ炒め、ポテトサラダ、チンゲン菜と豆腐のすまし汁、もも缶	牛乳.どら焼き
16	水	トマトとひき肉のカレー、チンゲン菜のツナあえ、フルーツポンチ	豆乳ココアプリン
17	木	ごはん、八宝菜、はるさめのマヨネーズあえ、豆腐と青菜のスープ、もも缶	牛乳.かぼちゃのもちもちパン
18	金	ごはん、凍り豆腐のから揚げ、キャベツとほうれん草あえ、鶏肉となすのみそ汁、オレンジ	牛乳.黒糖蒸しパン
19	土	ごはん、焼きがんもどきもあんかけ、マカロニサラダ、もやしと大根のみそ汁、キウイフルーツ	牛乳.お好み焼き
20	日		
21	月	<海の日>	
22	火	鮭の香り丼、切干大根のうま煮、豆腐とたまごのみそ汁、もも缶	牛乳.野菜ドーナツ
23	水	冷やしラーメン、ささみスティック、小松菜のごまマヨあえ、メロン	牛乳.豆おにぎり
24	木	ごはん、厚揚げのケチャップ煮、ほうれん草の磯あえ、じゃがいもとえんどうのみそ汁、みかん缶	牛乳.ココアケーキ
25	金	三色どんぶり、かぼちゃの甘煮、切干大根のみそ汁、バナナ	牛乳.ポテトのたこ焼き風
26	土	ごはん、鶏つくねのあんかけ、じゃがいもきんぴら、なすとたまねぎのみそ汁、パン缶	牛乳.青菜団子
27	日		
28	月	ごはん、白身魚の磯辺焼き、ごぼうとコーンのサラダ、しめじとたまねぎのみそ汁、オレンジ	牛乳.ミルクパン
29	火	ごはん、擬製豆腐、ブロッコリーのごま酢あえ、さつまいもとわかめのみそ汁、バナナ	牛乳.ゆでとうもろこし
30	水	ブルコギ丼、キャベツの昆布サラダ、はるさめとたまごのスープ	バナナミルクビスケット
31	木	パン、鶏肉のトマト煮込み、小松菜のサラダ、フルーツのゼリーがけ	牛乳.焼きおにぎり

「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。



★健康的なおやつの選び方

- ・**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。
- ・**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**: 糖分の取り過ぎは、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。果糖や芋類など、自然な甘さのおやつを選ぶのもいいでしょう。
- ・**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**: 塩分の取り過ぎは、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。

★おやつの与え方のポイント

- ・**量**: おやつの量は、子どもの年齢や活動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。
- ・**交互食への注意**: 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。

★おやつタイムの楽しみ方

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。



