



令和7年7月

認定こども園
どんぐり

日付	完了期	後期	中期	初期
1(火)	牛乳 ごはん カレー肉じゃが きゅうりと卵のサラダ 大 根と厚揚げのみそ汁 パナナ 牛乳 ココアチュロス	ミルク ごはん 鶏ひきとじゃが いも煮 きゅうりと卵のあ えもの 大根と豆腐のみそ汁 パナナ ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきとじゃ がいも煮 キャベツとにんじ ん煮 大根のだし汁 パナナ	ミルク 五十分がゆ しらすと じゃがいも煮 にんじんペー スト すりりんご
2(水)	牛乳 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 桃のヨーグルト	ミルク ごはん 大豆と野菜煮 はるさめと野菜のあえもの 野菜たっぷりみそ汁 ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚と野 菜煮 キャベツとにんじん煮 豆腐のだし汁	ミルク 五十分がゆ 白身魚と 野菜煮 キャベツペースト
3(木)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 (キッズ) ほうれん草のナム ル じゃがいもとりの中華 スープ パイン缶 牛乳 くるくるジャムクレープ	ミルク ごはん 豆腐と納豆の とろとろ煮 ほうれん草のあ えもの じゃがいもとりの スープ りんご ミルク きな粉ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と納豆 のとろとろ煮 ほうれん草の だし煮 じゃがいもスー プ りんご	ミルク 五十分がゆ 豆腐のと ろ煮 ほうれん草ペースト すりりんご
4(金)	牛乳 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 きな粉おはぎ	ミルク 混ぜごはんおにぎり 鶏ささみと野菜煮 小松菜の だし煮 なすとかぼちゃのみ そ汁 みかん缶 ミルク きな粉おはぎ	ミルク にんじんがゆ 白身魚 と野菜煮 小松菜のとろと ろ煮 なすとかぼちゃのだし汁 りんご	ミルク にんじんがゆ 白身魚 と野菜煮 かぼちゃペースト すりりんご
5(土)	豆乳ココア 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 パナナ 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク トマトシチューライ ス ゆで野菜のあえもの たま ごスープ パナナ ミルク ヨーグルトホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 のトマト煮 チンゲン菜とキャ ベツのスープ パナナ	ミルク 五十分がゆ しらすと野 菜煮 キャベツペースト すりりんご
6(日)				
7(月)	牛乳 セタそうめん 肉団子 の甘酢あん ブロッコリー・ミ ニトマト すいか 牛乳 セタゼリー	ミルク セタそうめん 鶏ひき 団子 ブロッコリー・ミニマト すいか ミルク パナナヨーグルト	ミルク セタそうめん 鶏ひき と野菜煮 すいか 	ミルク セタそうめん ブロッ コリーペースト すいか
8(火)	牛乳 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 昆布おにぎり	ミルク ごはん ピーマンと鶏 ひき煮 かぼちゃとさつまいも あえ 豆腐と白菜のみそ汁 りんご ミルク 昆布おにぎり	ミルク 全がゆ ピーマンと鶏 ひき煮 かぼちゃとさつまいも 煮 豆腐と白菜のみそ汁 りんご	ミルク 五十分がゆ 豆腐のす り流し さつまいもペースト すりりんご
9(水)	牛乳 ごはん 鶏ひき肉の信田 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 フルーツミックス	ミルク ごはん 鶏ひきバーグ キャベツとにんじんのあえも の 大根となめこのみそ汁 ミルク パナナ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 キャベツとにんじん煮 大根のだし汁	ミルク 五十分がゆ 豆腐と野 菜煮 大根ペースト
10(木)	牛乳 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	ミルク パン 白身魚のムニ エル ブロッコリーとトマト煮 豆乳スープ みかん缶 ミルク のりおにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜煮 ブロッコリーとトマト煮 豆乳スープ りんご	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜煮 かぼちゃの豆乳煮 すりりんご
11(金)	牛乳 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 パイン缶 牛乳 ヨーグルト	ミルク ごはん 納豆バーグ パスタと野菜のあえもの 小 松菜のみそ汁 りんご ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 納豆と野菜 煮 キャベツとにんじん煮 小 松菜のだし汁 りんご	ミルク 五十分がゆ しらすと野 菜煮 キャベツペースト すりりんご
12(土)	豆乳ココア 親子丼 白菜の ごま酢あえ 豆腐とえんどう のみそ汁 パナナ 牛乳 にんじん蒸しパン	ミルク 親子丼 白菜とツナあ え 豆腐とえんどうのみそ汁 パナナ ミルク にんじん蒸しパン	ミルク 野菜がゆ にんじんの とろとろ 豆腐のだし汁 パナナ	ミルク 野菜がゆ 豆腐のと ろとろ すりりんご
13(日)				
14(月)	牛乳 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	ミルク ごはん 鮭の甘みそ 焼き ブロッコリーの白あえ 五目汁 ミルク 豆乳パナナケーキ	ミルク 全がゆ 鮭と大根煮 ブロッコリーとにんじん煮 じゃがいものだし汁	ミルク 五十分がゆ 白身魚と 大根煮 ブロッコリーペースト
15(火)	牛乳 ごはん なすと豚肉の みそ炒め ポテトサラダ 青 菜と豆腐のすまし汁 もも缶 牛乳 ホットケーキ	ミルク ごはん なすと鶏さ さみのみそ煮 ココロポテト チンゲン菜と豆腐のすまし汁 パナナ ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜 煮 じゃがいもとにんじん煮 チ ンゲン菜と豆腐のだし汁 パナナ	ミルク 五十分がゆ 白身魚と 野菜煮 じゃがいもペースト すりりんご
16(水)	牛乳 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	ミルク ごはん 豆乳シチュ ー チンゲン菜のツナあえ フルーツミックス ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 野菜のトマト 煮 チンゲン菜とキャベツの だし煮 パナナ	ミルク 五十分がゆ じゃがいも のトマト煮 キャベツペースト すりりんご
17(木)	牛乳 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	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜 のとろとろ煮 はるさめと野菜 のあえもの 豆腐と青菜の スープ りんご ミルク 蒸しかぼちゃ	ミルク 全がゆ しらすと白菜 のとろとろ煮 にんじんとき ゅう煮 豆腐と青菜のスー プ りんご	ミルク 五十分がゆ しらすと白 菜のとろとろ煮 にんじん ペースト すりりんご

日付	完了期	後期	中期	初期
18(金)	牛乳 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 小豆蒸しパン	ミルク ごはん 凍り豆腐野菜煮 キャベツとほうれん草のあえもの 鶏ささみとなすのみそ汁 オレンジ ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 キャベツとほうれん草煮 なすのだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 豆腐ののりと キャベツペースト すりりんご
19(土)	豆乳ココア ごはん 焼きがんもどきのあんかけ 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	ミルク ごはん 焼きがんもどきのあんかけ マカロニと野菜のあえもの もやしと大根のみそ汁 パナナ ミルク お好み焼き	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 きゅうりとにんじん煮 大根のだし汁 パナナ	ミルク 五分かゆ 豆腐のすり流し 大根ペースト すりりんご
20(日)				
21(月)	<海の日>			
22(火)	牛乳 さけの香り丼 切干し大根のうま煮 豆腐と卵のみそ汁 もも缶 牛乳 野菜ドーナツ	ミルク さけの混ぜごはん 切干し大根煮 豆腐と卵のみそ汁 りんご ミルク 野菜ホットケーキ	ミルク さけ青菜がゆ 大根とにんじん煮 豆腐とたまねぎのだし汁 りんご	ミルク しらす青菜がゆ 大根ペースト すりりんご
23(水)	牛乳 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	ミルク 冷やしうどん 小松菜あえもの メロン ミルク 豆おにぎり	ミルク 野菜しらすうどん 小松菜ののりと メロン	ミルク 野菜しらすうどん 小松菜ペースト メロン
24(木)	牛乳 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	ミルク ごはん 豆腐のケチャップ煮 ほうれん草の磯煮 じゃがいもとえんどうのみそ汁 みかん缶 ミルク 豆乳ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草と白菜煮 じゃがいものだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すりりんご
25(金)	牛乳 三色どんぶり かぼちゃの甘煮 切干大根のみそ汁 パナナ 牛乳 ポテトのたこ焼き風	ミルク 三色どんぶり かぼちゃの甘煮 切干大根のみそ汁 パナナ ミルク ゆでいも	ミルク 青菜がゆ かぼちゃののりと 大根とにんじんのだし汁 パナナ	ミルク 青菜がゆ かぼちゃペースト 大根ののりと すりりんご
26(土)	豆乳ココア ごはん 鶏つくねのあんかけ じゃが芋きんぴら なすとえんどうのみそ汁 パイン缶 牛乳 青菜おにぎり	ミルク めし 鶏つくねのあんかけ じゃが芋きんぴら なすとえんどうのみそ汁 パナナ ミルク 青菜おにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 じゃが芋とピーマン煮 なすとたまねぎのだし汁 パナナ	ミルク 五分かゆ 豆腐ののりと 小松菜ペースト すりりんご
27(日)				
28(月)	牛乳 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	ミルク ごはん 白身魚の磯辺焼き にんじんとコーン煮 しめじとたまねぎのみそ汁 オレンジ ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 にんじんののりと 小松菜のだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 白身魚と野菜煮 にんじんペースト すりりんご
29(火)	牛乳 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 もも缶 牛乳 ゆでとうもろこし	ミルク ごはん 擬製豆腐 ブロッコリーとにんじんあえ さつまいもとわかめのみそ汁 パナナ ミルク ゆでとうもろこし	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 ブロッコリーとにんじん煮 さつまいものだし汁 パナナ	ミルク 五分かゆ 豆腐ののりと さつまいもペースト すりりんご
30(水)	豆乳ココア 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 パナナミルク ビスケット	ミルク 鶏ささみと野菜のあんかけ丼 キャベツの昆布サラダ はるさめとたまごのスープ ミルク パナナ	ミルク 野菜しらすがゆ チンゲン菜とにんじん煮 豆腐とたまねぎのスープ	ミルク 野菜しらすがゆ チンゲン菜ペースト にんじんペースト
31(木)	牛乳 パン 鶏肉のトマト煮込み 小松菜のサラダ フルーツミックス 牛乳 焼きおにぎり	ミルク パン 鶏ささみのトマト煮込み 小松菜ともしあえ フルーツミックス ミルク おかかおにぎり	ミルク パンがゆ 鶏ひきのトマト煮込み 小松菜とにんじん煮 パナナ	ミルク パンがゆ 白身魚のトマト煮 小松菜とにんじん煮 すりりんご

「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にし、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**: 糖分の摂り過ぎは、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。果物や芋類など、自然な甘さのおやつを選ぶのもよいでしょう。
- ・**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**: 塩分の摂り過ぎは、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量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。

・**交互食べに注意**: 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ものおすすめです。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。

