



給食メニュー

令和7年8月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	金	ごはん、豚こま天、チンゲン菜の中華あえ、切干大根とかぼちゃのみそ汁	牛乳・豆乳カスタードクレープ
2	土	ごはん、ツナの厚焼き卵、なすと豚肉の炒め煮、じゃがいもとえんどうのみそ汁、もも缶	牛乳・どら焼き
3	日		
4	月	ごはん、さばのカレー焼き、ブロッコリーの白あえ、そうめん汁、みかん缶	牛乳・薄皮もち
5	火	ごはん、鶏肉のごまみそ焼き、パスタサラダ、五目かき玉汁、バナナ	牛乳・ポテトのたこ焼き風
6	水	ハヤシライス、ほうれん草のツナあえ、牛乳フルーツかんでん	牛乳・豆腐団子
7	木	パン、鮭のコーンマヨ焼き、青菜としめじのソテー、野菜のカレースープ、もも缶	牛乳・焼きおにぎり
8	金	ごはん、厚揚げのみそ炒め、きゅうりとチーズの酢のもの、じゃがいものすまし汁	豆乳ココア・バナナハードケーキ
9	土	鶏肉の照り焼き丼、キャベツとトマトの中華あえ、豆腐とチンゲン菜のみそ汁、キウイフルーツ	牛乳・蒸しいも
10	日		
11	月	<山の日>	
12	火	豚肉のあんかけ丼、マカロニサラダ、ごぼうと青菜のみそ汁、パイン缶	牛乳・簡単チーズケーキ
13	水	ごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、きゅうりとささみのごまサラダ、いもとチンゲン菜のみそ汁、バナナ	牛乳・お好み焼き
14	木	ごはん、肉じゃが、ほうれん草とコーンあえ、豆腐とあげのみそ汁、もも缶	牛乳・豆乳ババロアビスケット
15	金	ごはん、油淋鶏、かぼちゃのごまマヨネーズ、切干大根のみそ汁、みかん缶	牛乳・ココアケーキ
16	土	豚肉のしょうが煮丼、はるさめサラダ、白菜となめこのみそ汁、バナナ	牛乳・フレンチトースト
17	日		
18	月	ごはん、魚の揚げおろし煮、じゃがいもとピーマンのきんぴら、豆腐とたまごのみそ汁	牛乳・フルーツ白玉
19	火	ごはん、擬製豆腐、ブロッコリーのごま酢あえ、なすとわかめのみそ汁、みかん缶	牛乳・豆蒸しパン
20	水	★お誕生会★ お子さまランチ♪	牛乳・おやつチャーハン
21	木	ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、きゅうりの華風サラダ、中華スープ、もも缶	牛乳・かぼちゃのもちもちパン
22	金	ごはん、鶏肉のごまソースからめ、ビーフン炒め、しいたけと豆腐のトロみスープ	牛乳・オレンジゼリー
23	土	どどんがDonぐりまつり	
24	日		
25	月	ごはん、さけの西京焼き、きゅうりと炒り卵のサラダ、豚汁、みかん缶	牛乳・豆乳もち
26	火	ごはん、ポークチャップ、ポテトサラダ、小松菜とわかめのみそ汁、パイン缶	牛乳・もちもちミルクパン
27	水	肉みそうどん、焼きかぼちゃ天、チーズおかかあえ、バナナ	牛乳・豆おにぎり
28	木	ごはん、はんぺんのチーズサンドフライ、キャベツとほうれん草の磯あえ、おかず汁、オレンジ	牛乳・くるくるあんこクレープ
29	金	☆収穫祭☆ みんなでカレーを作しましょう♪	牛乳・クラッカーサンド
30	土	ごはん、豆腐ハンバーグのあんかけ、キャベツのごまマヨネーズ、かぼちゃとチンゲン菜のみそ汁、もも缶	牛乳・黒糖蒸しパン
31	日		

野菜に親しみ、健やかな成長を！

園では、元気な体を作るために、バランスのよい食事、特に野菜をしっかり食べることを大切にしています。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱい！でも、「うちの子、野菜が苦手で…」という悩みはありませんか？そこで今回は野菜の大切さと、子どもが野菜に親しみ、おいしく食べるための工夫について紹介します。

★なぜ野菜は大切？

元気の源 お腹すっきり！食欲アップ！ 成長の味方



★ ビタミン・ミネラルは、免疫力を高め、病気から体を守る働きがあります。不足すると、抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりする可能性があります。また、食物繊維が不足すると、便秘になったり、お腹の不快感につながる場合があります。野菜には、骨や血液などを作るのに必要な栄養素も含まれています。成長期にこれらの栄養素が不足すると体の発達に影響がでることも考えられます。長期的に野菜不足の状態が続くと、将来的に生活習慣病(肥満・糖尿病・高血圧)のリスクを高める可能性も指摘されています。

★おうちでできること

- 1・食卓に積極的に出しましょう
- 2・苦手な野菜も一口から
- 3・野菜に触れる機会を増やしましょう



無理強いせず、「一口だけでも食べてみよう」と優しく声掛けし、食べれたら褒めてあげましょう。

★調理の工夫で食べやすくする

- ・薄くて食べにくい葉物野菜は、小さめに切って、軟らかく煮たり、ゆでたり、汁ものにししましょう。
- ・苦味・えぐ味・辛味がある野菜は、下処理を工夫して(下ゆで・下味など)、食べやすくしましょう。



◎ 園では、献立に旬の野菜を取り入れたり、彩り豊かに盛り付けたり、野菜への抵抗感を減らすための工夫をしています。食育活動では、野菜を育てたり、触れたり、調理したりと、野菜への興味関心を高めています。

・子どもの好きな味付け、または、好きな食材と組み合わせておいしく食べましょう。