



7 月 給 食 献 立 予 定 表

R7. 6.30

大曲こども園

日	曜	献 立 名	未満児主食	お や つ
1	火	肉豆腐、じゃこサラダ、果物	ごはん	ヨーグルト
2	水	春雨のそぼろ炒め、野菜スープ、果物	ごはん	★とうもろこし
3	木	パン、タンドリーチキン、トマトとレタスのスープ、果物	パン	牛乳、お菓子
4	金	サバの照り焼き、切り干し大根サラダ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
7	月	星のコロッケ、七タスープ、果物	ごはん	七タゼリー
8	火	豚肉の生姜焼き、みそ汁、果物	ごはん	★桃のマフィン
9	水	セルフの厚揚げ中華丼、きゅうりのしらす和え、果物	ごはん	牛乳、お菓子
10	木	冷やし中華、果物	冷やし中華	牛乳、お菓子
11	金	魚の甘酢あんかけ、スパゲティサラダ、果物	ごはん	ジョア、お菓子
14	月	ハンバーグ、ジュリアンスープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
15	火	豆腐の中華煮、青菜のごまマヨ和え、果物	ごはん	牛乳、お菓子
16	水	コーンフ레이크チキン、カレーサラダ、果物	パン	牛乳、お菓子
17	木	♥もろこしご飯、魚のラタトゥユのせ、オクラのスープ、デザート	ごはん	牛乳、ケーキ
18	金	ツナじゃが、青菜の煮びたし、手作りふりかけ、果物	ごはん	牛乳、昆布、お菓子
22	火	鶏肉のレモン煮、おぼろ汁、果物	ごはん	ぶどうゼリー
23	水	厚揚げのみそ炒め、ごま酢あえ、果物	ごはん	★ミウイナ・パン
24	木	夏野菜のカレーライス、フレンチサラダ、ヨーグルト	ごはん	牛乳、お菓子
25	金	ポークケチャップ、甘酢和え、果物	ごはん	牛乳、お菓子
28	月	トマト入りマーボー豆腐、カラフルソテー、果物	ごはん	★きなこクルトン
29	火	うどん汁、レモンあえ、果物	うどん	牛乳、小魚
30	水	焼き魚、ひじきの炒り煮、かぼちゃのみそ汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
31	木	夏野菜の卵焼き、そうめん汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子

♥印は、お誕生会献立です。 ★印は、手作りおやつです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	塩 分 g
おかずのみ（目標）	338 (328)	14.7 (15.8)	13.4 (14.8)	260 (282)	1.4 (1.2)
おかず+ごはん（目標）	500 (500)	17.3 (18.0)	13.8 (15.0)	263 (285)	1.4 (1.2)

*ご飯の目安量は110gです。

☆ゆり、すみれ、ちゅうりっぷぐみさんへのお知らせ☆

8/1（金）は夏まつりのため、7/31（木）と主食を持参する日を変更します。

7/31（木） 主食を持参する日

8/1（金） 主食のいない日

7 月 離 乳 食 後 期 献 立 予 定 表

R7. 6. 30

大曲こども園

日	曜	後 期
1	火	軟飯、しらすと野菜煮、野菜スープ煮
2	水	軟飯、豆腐と野菜のやわらか煮、キャベツ煮
3	木	パン、鶏肉の野菜煮、根菜煮
4	金	軟飯、豆腐と野菜煮、野菜スープ煮
7	月	軟飯、高野豆腐と野菜煮、じゃが芋煮
8	火	軟飯、豆腐と野菜煮、みそ汁
9	水	軟飯、しらすと野菜煮、野菜スープ煮
10	木	煮込みうどん、かぼちゃ煮
11	金	軟飯、魚の野菜煮、じゃが芋と野菜のマッシュ
14	月	軟飯、高野豆腐と根菜煮、じゃが芋のマッシュ
15	火	軟飯、豆腐と野菜煮、ほうれん草煮
16	水	パン、鶏肉と野菜煮、野菜のマッシュ
17	木	軟飯、魚のほぐし煮、野菜スープ煮
18	金	軟飯、ツナと野菜煮、根菜煮
22	火	軟飯、鶏肉の野菜煮、おぼろ汁
23	水	軟飯、豆腐と野菜煮、きゅうりの野菜スープ煮
24	木	軟飯、高野豆腐と野菜煮、野菜スープ煮
25	金	軟飯、麩と野菜煮、かぼちゃと人参のマッシュ
28	月	軟飯、ツナの野菜煮、青菜の野菜スープ煮
29	火	うどん汁、キャベツと人参煮
30	水	軟飯、魚のほぐし煮、かぼちゃのみそ汁
31	木	軟飯、麩と野菜煮、そうめん汁

♡🥒♡🍅♡🥒♡🍅♡ **基本は「ごく薄味」で** ♡🍅♡🥒♡🍅♡🥒♡

離乳食も段階が進んでくると、たいていの食品は食べられるようになってきます。大人の食品を取りけることが多くなると、濃い味を覚えてしまいがち。1歳を過ぎても今まで通り「ごく薄味」が基本です。大人と同じ味付けは濃すぎます。濃い味を覚えてしまうと、なかなか薄味には戻れません。塩分はパンやめん類、バターやマーガリン、チーズなどにも含まれるので、主食は塩分を含まないご飯中心がおすすめです。



夏を元気にのりきろう！

暑さに負けず元気に過ごすために、早寝・早起きを心がけ、毎日の3回の食事とおやつで栄養チャージをしましょう！

毎日の積み重ねが、子どもたちの心と体の基礎をつくれます。



6月に実施したご飯持参量調査の結果



ご家庭から持参するご飯量を献立の栄養計算の参考にするために、年2回調査しています。
お子さんのご飯量を確認してください。

	保育園給食の ご飯の目安量	大曲こども園 の平均量	お子さん のご飯量
3歳児	105g	103.3g	g
4歳児	110g	106.9g	
5歳児	115g	114.4g	

例年ご飯量に個人差が見られます。体の成長や動きで変わりますが、年齢に見合った量に近づくよう、少しずつ加減してみてください。



★保育園給食はおやつを含め1日に必要な栄養価のうち40～50%を摂取できるように栄養バランスを考えて、献立作成しています。

目標のご飯量を家庭から持参していただくと、バランスがばっちりになります。



ご飯を食べると、いいこといっぱい！



- ・他の主食よりもかむ回数が多くなり、脳が活性化され、よく噛むと満足度もアップ。
- ・体の成長や動きに見合う適量だと、きれいに燃え切るクリーンエネルギー。
- ・他の主食と比べて、食後の血糖値が上がりやすく、ゆっくり消化吸收される。
- ・食塩が含まれず、どんなおかずとも合うのでバランスを整えやすい。



☆いいこといっぱいのご飯だけれど・・・「もっと食べたいから、ご飯は増やしていい？」

○体の成長や毎日の動き（消費）で使いきれなかったご飯などのエネルギーは体の中で脂肪に変わります。市全体では幼児期の肥満が増加傾向です。

お子さんの食事量と毎月の身体測定の結果や成長曲線も合わせて確認してください。

