



7月給食献立予定表

R8. 6. 30

大曲こども園

日 曜	献 立 名	未満児 主食	おやつ	アレルギー対応 卵	アレルギー対応 乳、乳製品
1 水	枝豆入りつくね、豆腐と野菜のスープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子		ベーコン除去
2 木	チキンカレーライス、コールスロー、ヨーグルト	ごはん	牛乳、お菓子		カレー変更 ヨーグルト変更
3 金	豚汁、磯マヨあえ、果物	ごはん	牛乳、お菓子		
6 月	豆腐の中華煮、三色ナムル、果物	ごはん	★とうもろこし		
7 火	星のコロッケ、天の川スープ、果物	パン	セタゼリー	パンの変更	パンの変更
8 水	魚の5分ゆでのせ、切り干し大根と昆布のサラダ、果物	ごはん	ジョア、お菓子		
9 木	冷やし中華、果物	冷やし中華	牛乳、お菓子	卵除去	
10 金	ブルコギ炒め、わかめスープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子		
13 月	ポークケチャップ、ごまあえ、果物	ごはん	牛乳、お菓子		
14 火	ビーフンソテー、モロヘイヤ入りスープ、果物	ごはん	★ケーキサレ	アレルギー対応品 に変更	ベーコン除去、アレルギー 対応品に変更
15 水	魚の香草パン粉焼き、友禅あえ、果物	ごはん	牛乳、昆布、お菓子		
16 木	ピザ、春雨スープ、青りんごゼリー	ごはん	牛乳、お菓子		チーズ除去
17 金	豚肉のみそ炒め、しらすゆかりあえ、果物	ごはん	牛乳、お菓子		
21 火	魚のフライごまみそソース、トマトとレタスのスープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子		ベーコン除去
22 水	トマト入りマーボー豆腐、野菜の中華あえ、果物	ごはん	★桃のマフィン	アレルギー対応品 に変更	アレルギー対応品 に変更
23 木	★タコライス、ジュリアンスープ、デザート	タコライス	シュークリーム	アレルギー対応品 に変更	チーズ、パン、コジ 除去、カレー変 更、アレルギー 対応品に変更
24 金	カラフルオムレツ、みそワントン汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子	卵を魚に変更	ベーコン除去
27 月	タンドリーチキン、ほうれん草と野菜のスープ、チーズ	ごはん	牛乳、お菓子		ヨーグルト除去、 チーズ変更
28 火	ベーコンポテト、じゃこサラダ、果物	ごはん	★手作りゼリー		ベーコン除去
29 水	厚揚げの五目煮、手作りふりかけ、甘酢和え、果物	ごはん	牛乳、お菓子		
30 木	パン、夏野菜のクリームシチュー、ツナサラダ、果物	パン	牛乳、小魚	パン変更	パン変更
31 金	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		

♥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)	346 (328)	15.0(15.8)	13.7(14.8)	266(282)	1.2(1.2)
おかず+ごはん(目標) ごはん量の目安110g	517(500)	17.7(18.0)	14.1(15.0)	269(285)	1.2(1.2)

※そば、魚卵、ナッツ類、落花生（ピーナッツ）、カニは給食で提供しません。

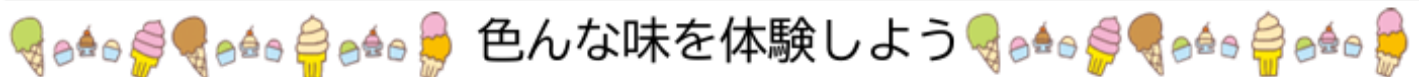


7月0歳児献立予定表

R8. 6. 30

大曲こども園

日	曜	離乳完了期	離乳後期	アレルギー対応 卵	アレルギー対応 乳、乳製品
1	水	軟飯、つくね、豆腐と野菜のスープ	おかゆ、鶏団子と野菜煮、野菜のスープ煮		ベーコン除去
2	木	軟飯、肉じゃが、コールスロー	おかゆ、鶏肉と野菜煮、キャベツ煮		
3	金	軟飯、豚汁、磯マヨあえ	おかゆ、豆腐と野菜煮、野菜スープ煮		
6	月	軟飯、豆腐の中華煮、三色ナムル	おかゆ、豆腐の炒り煮、ほうれん草のスープ		
7	火	パン、星のコロッケ、セタスープ	パン、じゃが芋煮、野菜のスープ煮	パンの変更	パンの変更
8	水	軟飯、魚のラタトゥユのせ、野菜サラダ	おかゆ、魚と野菜煮、玉ねぎと人参煮		
9	木	煮込みうどん、かぼちゃ煮	煮込みうどん、かぼちゃ煮		
10	金	軟飯、プルコギ炒め、わかめスープ	おかゆ、豆腐と野菜煮、玉ねぎと人参煮		
13	月	軟飯、ポークケチャップ、ごまあえ	おかゆ、高野豆腐と野菜煮、かぼちゃマッシュ		
14	火	軟飯、ビーフンソテー、野菜スープ	おかゆ、豆腐と野菜煮、玉ねぎと人参煮		ベーコン除去
15	水	軟飯、魚の香草パン粉焼き、友禅あえ	おかゆ、魚と野菜煮、ブロッコリー煮		
16	木	パン、豆腐と野菜煮、春雨スープ	パン、豆腐と野菜煮、野菜のスープ煮		
17	金	軟飯、豚肉のみそ炒め、しらすゆかりあえ	おかゆ、しらすと野菜煮、キャベツ煮		
21	火	軟飯、魚のフライ、トマトとレタスのスープ	おかゆ、魚と野菜煮、玉ねぎと人参煮		ベーコン除去
22	水	軟飯、トマト入りマーボー豆腐、中華	おかゆ、豆腐と野菜煮、きゅうり煮		
23	木	軟飯、麩のそぼろ煮、ジュリアンスープ	おかゆ、麩のそぼろ煮、野菜スープ煮		
24	金	軟飯、カラフルオムレツ、みそワナタン	おかゆ、魚の野菜あんかけ、根菜煮	魚に変更	ベーコン除去
27	月	軟飯、チキンソテー、ほうれん草のスープ	おかゆ、鶏肉と野菜煮、ほうれん草マッシュ		
28	火	軟飯、ベーコンポテト、じゃこサラダ	おかゆ、しらすと野菜煮、根菜煮		ベーコン除去
29	水	軟飯、厚揚げの五目煮、甘酢あえ	おかゆ、麩と野菜煮、野菜スープ煮		
30	木	パン、夏野菜のシチュー、ツナサラダ	パン、鶏肉と野菜煮、かぼちゃマッシュ	パンの変更	パンの変更
31	金	軟飯、焼き魚、ひじきの炒り煮、みそ汁	おかゆ、豆腐のやわらか煮、みそ汁		



色んな味を体験しよう

赤ちゃん時代は舌にある味細胞（味の信号を受け取る細胞）が最も多いと言われます。
この時期に、赤ちゃんの成長に合わせて、甘み、塩味、うまみ、酸味やいろいろな香りを
経験させてあげましょう。

色んな食材に挑戦し、素材本来の味を十分に経験させて、豊かな味覚を育みましょう。





給食だより



暑さに負けない体づくりが大切です

暑さに負けず元気に過ごすために、十分な睡眠と食事が大切です。
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。

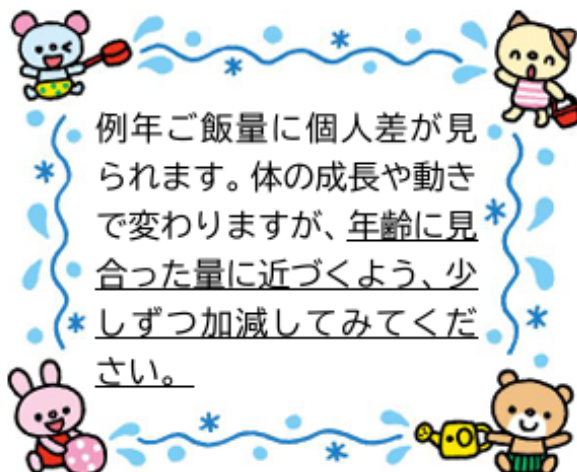
6月に実施したご飯持参量調査の結果



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。



	こども園の ご飯の目安量	こども園の ご飯の平均量	お子さん のご飯量
3歳児	105g	108.1g	_____g
4歳児	110g	105.3g	
5歳児	115g	106.1g	



★こども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「せいちょうのきろく」（成長曲線）も合わせて確認してください。

