

令和7年7月 こども園の給食だより



発行：加茂市こども未来課

日付	曜日	お昼の献立【未満児のみ】	アレルギー食材	おやつ	
				午前（未満児）	午後
1	火	【ごはん】さけの照焼 五目きんぴら なすのみそ汁	卵	牛乳	ジュース せんべい
2	水	【ごはん】豆腐のチャンプル じゃがいもの揚げ煮 メロン ごま	卵	飲むヨーグルト	牛乳 ビスケット
3	木	【ごはん】ミルクカレー パインサラダ	乳	牛乳	牛乳 せんべい
4	金	【ごはん】焼肉 トマトスープ キウイフルーツ	キウイフルーツ	牛乳	牛乳 せんべい
7	月	【ごはん】鶏肉の照焼 きゅうりの華風あえ はるさめスープ		牛乳	七夕ゼリー
8	火	【ごはん】炒り豆腐 じゃがいものケチャップあえ すいか	卵	牛乳	牛乳 ビスケット
9	水	【ごはん】たらのたつた揚げ ひじきサラダ 小松菜とえのきのみそ汁		牛乳	飲むヨーグルト せんべい
10	木	【ごはん】厚揚げの中華風煮 かぼちゃの煮付 キウイフルーツ	キウイフルーツ	ヨーグルト	牛乳 パイ菓子
11	金	【ごはん】さけのごまみそ焼 キャベツのおかかあえ ちゃんこ汁		牛乳	ヨーグルト せんべい
14	月	【ごはん】親子煮 中華サラダ メロン	卵	ヨーグルト	牛乳 せんべい
15	火	増量DAY 【ごはん】ハッシュドポーク キャベツのマリネ チーズ	乳	牛乳	牛乳 ビスケット
16	水	誕生会 冷し五目うどん 鶏肉のたつた揚げ かぼちゃの素揚げゼリー	卵	牛乳	バニラアイス
17	木	【ごはん】大豆と鶏肉の煮込み ほうれん草ともやしのみたし ぶりかけ キウイフルーツ	キウイフルーツ	牛乳	牛乳 ゆでとうもろこし
18	金	おにぎりDAY 【ごはん】さばのみそ煮 トマトときゅうりのサラダ 豆腐汁		牛乳	ヨーグルト せんべい
22	火	【ごはん】カレーの煮付 コールスローサラダ かぼちゃのみそ汁		飲むヨーグルト	牛乳 ミルクスティック
23	水	【ごはん】豚肉の甘辛煮 きゅうりともやしのごまサラダ いちごのフル	卵	牛乳	ジョア せんべい
24	木	【ごはん】さけのフライ ブロッコリーのごま正油 キャベツとわかめのスープ	卵	牛乳	牛乳 えだまめ（以上児） せんべい（未満児）
25	金	【ごはん】煮込みハンバーグ ゆでマカロニ 高野豆腐のスープ	卵	牛乳	牛乳 せんべい
28	月	【ごはん】さけのみそ焼き すき昆布の炒め煮 きゃべつのみそ汁		飲むヨーグルト	牛乳 せんべい
29	火	【ごはん】麻婆豆腐 かぼちゃのごま衣揚げ メロン		ヨーグルト	牛乳 ビスケット
30	水	【ごはん】ツナ卵 ブロッコリーのごまあえ 豚汁	卵	牛乳	飲むヨーグルト せんべい
31	木	【ごはん】ポークビーンズ フライドポテト キャベツのみたし		牛乳	牛乳 せんべい

☆ 献立は、こども園の行事などの都合により変更することがあります。 ☆ 土曜日のおやつは、牛乳です。
☆ くだものは、すいか、メロン、キウイフルーツなどを予定しています。

暑さに負けず、夏を元気にすごしましょう！

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを探ってみましょう。

1日3食バランスの良い食事！	夏野菜を食べよう！	適切な水分補給を！
暑い夏、食欲がなくなり、単品料理や冷たいものになりがちですが、できるだけ“主食・主菜・副菜”をそろえた食事を心がけましょう。食欲が低下しているときは、 香りが良い香味野菜や、酢やレモン汁などの酸味を上手に活用しましょう。	太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜は、色が濃く鮮やかで、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。夏バテ予防にピッタリです！ 	水分補給を目的に、ジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクなどを選んでいる場合は要注意！これらは、糖分を多く含み、食事以外の摂取エネルギー量が増え、不必要な体重増加につながります。また、のどの渇きにつながり、逆効果な場合もあります。日常的な水分補給は、水や麦茶などが最適です。

今月の給食の平均栄養価 ★ 3歳以上児はお弁当のごはんを110g（子ども茶碗約1杯≒コンビニおにぎり1個）として計算しています。

	Ical	たん白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
3歳未満児	480	20.0	15.6	271	2.6	184	0.30	0.65	23	1.2
3歳以上児	483	19.1	14.6	180	2.5	182	0.30	0.57	29	1.3



17日(木)のおやつは『ゆでとうもろこし』です。当日は食育活動で、とうもろこしの皮むきを、たんぼぼ組の子どもたちが行います。

