

令和7年10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	水	【ごはん】さばのみそ煮 白菜のひたし 豚汁		ヨーグルト	ミルク せんべい
2	木	【ごはん】鶏肉のレモン和え 切干し大根サラダ わかめスープ ゼリー	ごま	牛乳	牛乳 クレープ
3	金	 *  *  *  *  * 秋遠足（お弁当の用意をお願いします）  *  *  *  *  *		牛乳	遠足用おやつ
6	月	【ごはん】さけの照焼 五目きんぴら 大根のみそ汁	ちくね、ごま	牛乳	牛乳 サンドパン
7	火	【ごはん】大豆と鶏肉の煮込み 白菜のツナコーンあえ みかん	ごま	牛乳	ヨーグルト せんべい
8	水	【ごはん】厚焼卵 じゃがいものそぼろ煮 ふりかけ	卵、ロースハム、乳	バナナ	飲むヨーグルト ビスケット
9	木	【ごはん】鶏肉のバーベキューソース もやしときゅうりの華風あえ かき卵コンスープ	卵	牛乳	ジュース せんべい
10	金	増量DAY 【ごはん】ミルクカレー パインサラダ チーズ 	乳	牛乳	牛乳 ビスケット
14	火	【ごはん】豆腐の中華炒め 大学いも りんご 	ごま	飲むヨーグルト	牛乳 ビスケット
15	水	【ごはん】焼肉 和風カレースープ なし		牛乳	4・5歳児 牛乳・せんべい 1・2・3歳児 麦茶・おにぎり
16	木	【ごはん】さけのみそ焼 すき昆布の炒め煮 白菜とわかめのスープ		牛乳	牛乳 ビスケット
17	金	【ごはん】ポークビーンズ フライドポテト キャベツのひたし		ヨーグルト	ミルク せんべい
20	月	【ごはん】カレーの煮付 もやしのナムル ちゃんこ汁	ロースハム	牛乳	1・2・3歳児 牛乳・せんべい 4・5歳児 麦茶・おにぎり
21	火	【ごはん】親子煮 ひじきサラダ なし	卵	牛乳	ジョア せんべい
22	水	おにぎりDAY 【ごはん】鶏肉のたつた揚げ ブロッコリーごま正油 じゃがいものみそ汁	ごま	牛乳	牛乳 カステラ
23	木	誕生会 米粉パン ジャム&マーガリン チーズ入り煮込みハンバーグ みかんサラダ 高野豆腐のスープ ゼリー	乳、ベーコン	牛乳	牛乳 スイートポテト
24	金	【ごはん】麻婆豆腐 さつまいもの天ぷら 		牛乳	ヨーグルト せんべい
27	月	【ごはん】たらのたつた揚げ 切干し大根煮 白菜のみそ汁	ちくわ	ヨーグルト	牛乳 ビスケット
28	水	【ごはん】ハッシュドポーク コールスローサラダ りんご 		飲むヨーグルト	牛乳 あられ
29	水	【ごはん】肉団子の甘辛煮 ゆでブロッコリー キャベツのみそ汁	卵	牛乳	牛乳 ビスケット
30	木	【ごはん】さけのみそマヨ焼 ほうれん草ともやしのひたし 沢煮椀	マヨネーズ	牛乳	ミルクココア せんべい
31	金	【ごはん】厚揚げの中華風煮 かぼちゃのごま衣揚げ みかん 	ごま	ジュース	飲むヨーグルト 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。☆くだものは、なし、りんご、みかんなどを予定しています。
☆土曜日のおやつは、牛乳とお菓子です。

こどもの好き嫌い

こどもの食に関する悩みで、いつも上位にあがる「好き嫌い」。理由がわかれば、不安も軽減できます。“食べないから作らない”のではなく、食べなくても食卓にならべ、食べてみようと思えるように、家族が積極的に食べて見せることが大切です。



遺伝的要素 ～味覚～ ⇒ 本能的な判断力
舌にある「味蕾（みらい）」という器官で感知する5つの味によって、体に必要なもの（好き）、有害なもの（嫌い・苦手）を判断しています。
野菜は苦みを感じるものが多く、幼児期に食べたがらないのはこのためです。

環境的要素 ～食経験～
新しい食べ物を食べたときの経験が影響します。「お腹が痛くなったり気分が悪くなったりすると、その後食べなくなってしまう」、逆に、「元気や満足感が得られるとその食べ物への嗜好が増す」ことが実証されています。また、幼児期からいろいろな食べ物に触れた経験（食経験）が豊富な子どもほど、新しい味への許容度が高く、いろいろな食べ物を良く食べることがわかっています。

好き 甘味、塩味、うま味 **きらい** 酸味、苦味



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。

	1杯分 kcal	たん白質 g	脂肪 g	加減 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	472	20.0	14.0	280	2.4	174	0.35	0.44	19	1.2
3歳以上児	482	20.1	13.1	212	2.4	181	0.36	0.36	23	1.4

- ・7日（火）に、非常食（カレー）の試食をします。
- ・15日（水）は、ジャカジャカおにぎり作りを3歳児が行います。
- ・20日（月）は、おにぎり作りを4・5歳児が行います。