

令和8年1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
5	月	【ごはん】焼肉 はるさめスープ ゼリー		ヨーグルト	牛乳 ビスケット
6	火	<b>増量DAY</b> 【ごはん】ミルクカレー パインサラダ チーズ 	小麦、乳	牛乳	ミルク せんべい
7	水	【ごはん】鶏肉の照焼 わかめサラダ 七草汁	ごま	バナナ	牛乳 ウエハース
8	木	【ごはん】豆腐のチャンプル さつまいもの揚げ煮 ごま	卵、ごま	ヨーグルト	牛乳 ビスケット
9	金	<b>誕生会献立</b> バターロール ジャム&マーガリン ヒレカツたれからめ ブロッコリーのマリネ キャベツのスープ ゼリー	小麦、卵、乳	牛乳	牛乳 豆乳プリンタルト
13	火	【ごはん】麻婆豆腐 かぼちゃの天ぷら みかん 	小麦	牛乳	ミルージュ せんべい
14	水	【ごはん】カレーの煮付 ほうれん草ともやしのひたし 高野豆腐スープ	ベーコン	牛乳	飲むヨーグルト せんべい
15	木	【ごはん】ヤンニョムチキン 切干し大根サラダ もずくスープ	ごま	ヨーグルト	牛乳 サンドパン
16	金	【ごはん】さけの照焼 青のりポテト どさんこ汁		ヨーグルト	ミルク せんべい
19	月	【ごはん】厚焼卵 沢煮碗 みかん	卵、ロースハム	牛乳	ヨーグルト せんべい
20	火	<b>おにぎりDAY</b> 【ごはん】たらのチリソース風 キャベツのごまドレッシングサラダ 豆腐汁	ごま	飲むヨーグルト	牛乳 パイ菓子
21	水	【ごはん】厚揚げのプルコギ風炒め かぼちゃの煮付 りんご		牛乳	ミルク せんべい
22	木	【ごはん】さばのみそ煮 白菜とりんごのサラダ キャベツのみそ汁	ロースハム	牛乳	牛乳 ビスケット
23	金	【ごはん】スキヤキ煮 さつまいもの天ぷら ゼリー	小麦	牛乳	飲むヨーグルト せんべい
26	月	【ごはん】ポークビーンズ フライドポテト コールスローサラダ		牛乳	ヨーグルト せんべい
27	火	【ごはん】さけのみそ焼き ブロッコリーのおかかあえ のつべい汁		牛乳	牛乳 サンドパン
28	水	【ごはん】高野豆腐の卵とじ にんじんのごまドレッシングサラダ りんご	卵、ごま	飲むヨーグルト	ミルク ビスケット
29	木	【ごはん】大豆と鶏肉の煮込み 白菜のツナコーンあえ ふりかけ	ごま	牛乳	ジョア せんべい
30	金	【ごはん】たらのたつた揚げ すき昆布のサラダ 大根のみそ汁	小麦	牛乳	ミルクココア 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、りんご、みかん、バナナなどを予定しています。  
☆土曜日のおやつは、牛乳です。



ごはんをしっかりと食べよう～健康を支えるバランスのよい食事～

10月に公私立保育園、認定こども園の3歳以上児を対象に『ごはん量調査』を実施しました。結果は下表のとおりです。

3歳以上児の給食における主食（ごはん量）の目標量（望ましいとされる穀類エネルギー比を満たす量）は、3歳児 110g、4歳児 120g、5歳児 130g 程度ですが、現状はほとどの年齢も足りていません。個人差が大きい時期ですが、**今より2～3口分くらい多く食べるように意識しましょう。**

	3歳児	4歳児	5歳児
目標量	110g	120g	130g
男児の平均	110g	105g	117g
女児の平均	99g	97g	99g

※ 施設別の結果は各園へお問合せください。

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。

	エネルギー kcal	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	14.2	298	3.0	188	0.41	0.46	27	1.3
3歳以上児	502	20.2	13.8	239	2.3	195	0.44	0.40	32	1.6

「ごはん」は健康を支える大切な主食！ **POWER!**

子どもの肥満が増えています。幼児期の過体重や肥満は、学童期の肥満へと移行しやすく、成長してから高血圧症、2型糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどにつながる恐れがあるため、早期に対応する必要があります。

炭水化物食

高脂肪食

●過体重や肥満の主な原因は…  
→食事内容

脳や身体を動かすためのエネルギー源として消費されやすい！

ごはん量と食べ合わせる副食（おかず）の内容・バランスに着目しよう！

身体に脂肪として蓄積されやすく、消費されにくい！