

令和8年8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
3	月	【ごはん】 親子煮 みそドレッシングサラダ ふりかけ	卵	牛乳	ヨーグルト せんべい
4	火	【ごはん】 さばの塩焼 きゅうりの華風あえ 沢煮椀		牛乳	牛乳 ビスケット
5	水	【ごはん】 ささみのピカタ コールスローサラダ わかめスープ	卵、乳	ヨーグルト	以上児：牛乳・枝豆 未満児：牛乳・せんべい
6	木	誕生会献立 ナン キーマカレー パインサラダ ゼリー 🍴	乳	牛乳	以上児：ガリガリ君 未満児：クレープ
7	金	【ごはん】 さけのフライ きゅうりのゆかりあえ 高野豆腐のスープ	卵	飲むヨーグルト	牛乳 ビスケット
10	月	【ごはん】 和風ハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ キャベツのみそ汁		牛乳	牛乳 せんべい
12	水	【ごはん】 豆腐の中華炒め 青のりポテト すいか 🍴		牛乳	飲むヨーグルト せんべい
17	月	増量DAY 【ごはん】 ハッシュドポーク ひじきサラダ チーズ 🍴	乳	牛乳	ヨーグルト せんべい
18	火	【ごはん】 さけのみそ焼 すき昆布の炒め煮 キャベツのみそ汁		ヨーグルト	牛乳 パイ菓子
19	水	おこぎりDAY 【ごはん】 麻婆豆腐 かぼちゃのてんぷら デラウェア 🍴		牛乳	ジョア せんべい
20	木	【ごはん】 焼肉 はるさめスープ パインコンポート		牛乳	牛乳 せんべい
21	金	【ごはん】 さわらのたつた揚げ ブロッコリーのごまあえ なすのみそ汁	ごま	飲むヨーグルト	牛乳 ビスケット
24	月	【ごはん】 カレイの煮付 トマトときゅうりのサラダ かぼちゃのみそ汁		牛乳	ヨーグルト せんべい
25	火	【ごはん】 スペイン風オムレツ クリームコーンスープ メロン	卵、乳	牛乳	牛乳 ビスケット
26	水	【ごはん】 大豆と鶏肉の煮込み はるさめサラダ すいか	卵	牛乳	飲むヨーグルト せんべい
27	木	【ごはん】 タンドリーチキン ほうれん草ともやしのひたし オニオンスープ	乳	牛乳	牛乳 せんべい
28	金	【ごはん】 さけの照焼 切干し大根サラダ わかめ汁		飲むヨーグルト	牛乳 ミルクスティック
31	月	【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		牛乳	牛乳 ビスケット

☆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、牛乳とお菓子です。
☆くだものは、すいか、メロン、デラウェア、パイナップルを予定しています。

こどもの食事の困りごとと対処法

子どもの食事の困りごととして「食べるのに時間がかかる」「偏食」「ムラ食い・遊び食べ」などが上位に挙げられます。しかし、これらは日常の少しの工夫や配慮で改善できます。



食事の正しい姿勢は、身体が安定して食事に集中しやすくなります。
その結果、食具を使う動作が安定したり、食べ物を飲み込む動作がしやすくなったり、楽しく食べる環境づくりにつながります。

食事の姿勢が大切！



両足裏の全面が床に着くようにして正しい姿勢を保ちやすくしましょう。
足が浮いてしまうような時は、床面や足台に空き箱などを置いて固定し、調整しましょう。

・20日(木)は、食育活動でさくら組がピーマンの種取りをします。種取りをしたピーマンは昼食の焼肉に入ります。

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。

	1人ばい - 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	19.8	15.2	277	3.4	192	0.29	0.44	23	1.2
3歳以上児	488	19.0	14.9	193	2.4	196	0.31	0.32	28	1.5