

あおぎりこども園 給食だより

()は完了、1~2歳

日曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
1 金	ごはん チキンカレー 和風サラダ漬け バイナップル	鶏肉 竹輪 豆乳 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ケーキミックス メーブルシロップ 油	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり バイナップル缶 パナナ	1人1日あたり 529kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 11.6g 塩分: 1.8g
2 土	かやくうどん 里芋のツナ煮	鶏肉 油揚げ ツナ 豆腐 牛乳	うどん 里芋 砂糖 ケーキミックス 油	玉ねぎ 人参 干しいたけ わかめ ねぎ こまつな	1人1日あたり 433kcal たんぱく質: 16.4g 脂質: 12.8g 塩分: 1.3g
7 木	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの和え物 麩のすまし汁	鮭 白みそ 竹輪 牛乳	米 砂糖 ふ 柏餅 (ゼリー)	ひじき こまつな 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ	1人1日あたり 531kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 12.5g 塩分: 1.8g
8 金	ごはん ポークケチャップ ブロッコリーの和え物 白菜スープ	豚肉 竹輪 牛乳	米 油 砂糖 さつまいも 無塩バター	生姜 玉ねぎ 人参 エリンギ ブロッコリー 白菜 赤ピーマン 黄ピーマン えのき ほうれん草 りんご	1人1日あたり 477kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 14g 塩分: 1.1g
9 土	塩ラーメン 野菜炒め	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	中華めん ケーキミックス 砂糖 油	人参 白菜 玉ねぎ コーン には キャベツ ピーマン パナナ	1人1日あたり 508kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 21.8g 塩分: 1.1g
11 月	ごはん 鶏肉のトマト煮 白菜サラダ 小松菜のスープ	鶏肉 竹輪 豚ミンチ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 強力粉 無塩バター コーンフレーク	生姜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ホルトマツ 白菜 こまつな しめじ レーズン	1人1日あたり 595kcal たんぱく質: 20g 脂質: 21g 塩分: 1.5g
12 火	ごはん さばの塩焼き ほうれん草のお浸し さつまいものみそ汁	さば 系かまぼこ かつお節 みそ 豚ミンチ 牛乳	米 砂糖 さつまいも うどん 油	ほうれん草 人参 キャベツ 白菜 玉ねぎ わかめ	1人1日あたり 564kcal たんぱく質: 25g 脂質: 15.7g 塩分: 3.2g
13 水	ごはん マーボー豆腐 パナナ 春雨スープ	豚ミンチ 豆腐 みそ 系かまぼこ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 春雨 ケーキミックス 油	生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ エリンギ には パナナ ほうれん草 キャベツ えのき よもぎ	1人1日あたり 544kcal たんぱく質: 16.3g 脂質: 15.7g 塩分: 1.2g
14 木	ごはん ビーフカレー 大根のサラダ みかん缶	牛肉 竹輪 牛乳	米 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 みかん缶 オレンジジュース には 人参ジュース	1人1日あたり 584kcal たんぱく質: 14.9g 脂質: 18.7g 塩分: 1.6g
15 金	ごはん 鶏と南瓜のコンソメ煮 キャベツサラダ コーンスープ	鶏肉 ツナ 牛乳	米 砂糖 食パン	南瓜 玉ねぎ エリンギ こまつな キャベツ 人参 ほうれん草 白菜 クリームコーン パセリ	1人1日あたり 577kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 14.8g 塩分: 1.6g
16 土	鶏塩うどん 大根のそぼろ煮	鶏肉 系かまぼこ 鶏ミンチ 豆乳 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 ケーキミックス 油	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 大根	1人1日あたり 446kcal たんぱく質: 16g 脂質: 16.3g 塩分: 1.7g
18 月	ごはん 赤魚の煮つけ 新じゃがのそぼろ炒め 白菜のみそ汁	あかうお 鶏ミンチ 油揚げ みそ 無糖ヨーグルト	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	生姜 玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 ほうれん草 みかん缶 バイナップル缶 もも缶 パナナ りんごジュース	1人1日あたり 494kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 8.7g 塩分: 1.9g
19 火	ゆかりご飯 すき焼き 春雨の酢の物 若竹汁	牛肉 鶏肉 竹輪 牛乳	米 系こんにやく 砂糖 春雨 食パン 無塩バター グラニュー糖	玉ねぎ 人参 白菜 えのき ほうれん草 たけのこ わかめ	1人1日あたり 455kcal たんぱく質: 17.3g 脂質: 10.2g 塩分: 2.1g
20 水	ごはん 酢豚 春巻き チンゲン菜の中華スープ	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ケーキミックス 黒砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ たけのこ チンゲンサイ 大根 えのき パナナ	1人1日あたり 584kcal たんぱく質: 17g 脂質: 17.2g 塩分: 1.2g
21 木	ご飯 かつおふりかけ 焼き魚 野菜あんかけ そうめん汁	切り身かきい ウインナー 牛乳	米 砂糖 片栗粉 そうめん ケーキミックス 油	玉ねぎ 白菜 人参 赤ピーマン 黄ピーマン わかめ	1人1日あたり 498kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 13g 塩分: 2.3g
22 金	ロールパン ハンバーグ コルスロー トマトのスープ	ハンバーグ ツナ ウインナー 油揚げ 牛乳	ロールパン 砂糖 米 いりごま	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ チンゲンサイ ホルトマツ 味付けのり	1人1日あたり 581kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 22.3g 塩分: 2.6g
23 土	塩ラーメン 野菜炒め	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	中華めん ケーキミックス 砂糖 油	人参 白菜 玉ねぎ コーン には キャベツ ピーマン パナナ	1人1日あたり 508kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 21.8g 塩分: 1.1g
25 月	ごはん さわらのみそ煮 きんぴらごぼう なめこのすまし汁	さわら みそ 豚ミンチ 牛乳	米 砂糖 系こんにやく ポップコーン 油	生姜 ごぼう 人参 なめこ 玉ねぎ 大根 わかめ オレンジ	1人1日あたり 532kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 19.6g 塩分: 2g
26 火	ごはん ケチャップチキン さつま芋サラダ ABCスープ	鶏肉 牛乳	米 片栗粉 さつまいも じゃがいも 砂糖 マカロニ	人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜 コーン	1人1日あたり 520kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 13.2g 塩分: 1.4g
27 水	ごはん ビーフカレー 白菜とアスパラのサラダ バイナップル	牛肉 ツナ 牛乳	米 じゃがいも ケーキミックス 砂糖 油	玉ねぎ 人参 白菜 アスパラガス バイナップル缶	1人1日あたり 570kcal たんぱく質: 16.6g 脂質: 18.5g 塩分: 1.7g
28 木	ごはん 大根とニラの中華煮 キャベツのナムル 海苔のスープ	豚肉 系かまぼこ 鶏ミンチ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 いりごま もち米	大根 玉ねぎ には 人参 キャベツ きゅうり 焼きのり えのき 白菜 味付けのり	1人1日あたり 482kcal たんぱく質: 16.6g 脂質: 12.6g 塩分: 1.1g
29 金	ごはん 鮭の照り焼き 切干大根の和え物 春キャベツのみそ汁	鮭 竹輪 みそ 牛乳	米 砂糖 小麦粉 無塩バター	切干大根 人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ えのき わかめ りんご	1人1日あたり 514kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 15.7g 塩分: 1.8g
30 土	鶏塩うどん 大根のそぼろ煮	鶏肉 系かまぼこ 鶏ミンチ 豆乳 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 ケーキミックス 油	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 大根	1人1日あたり 446kcal たんぱく質: 16g 脂質: 16.3g 塩分: 1.7g

※ 完了食は「ポップコーン」「せんべい」を「ハイハイ」に変更します。
※ 献立・食材は都合により変更する場合があります

2026年



2026. 4. 30

子どもの成長に大切なおやつ

幼児期は、消化器官が未発達なため、三食だけでは1日に必要な栄養をとることができません。そのため、おやつはエネルギーや栄養素を補う大切な食事になります。

食事に影響しない量

次の食事がおいしく食べられるように、子どもがおなかがいっぱいにならない程度になるようにしてください。



回数は1~2回

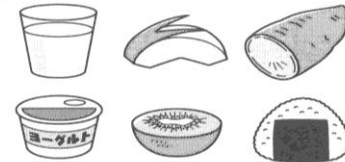
1~2歳は午前と午後の2回、3歳以降は午後1回が目安です。食事にのこを考えて、食事とおやつの間は2~3時間あけるようにします。



栄養素がとれるものを

骨や歯の成長に欠かせない、カルシウムが豊富な牛乳やヨーグルトなどの乳製品がおすすめです。

また、ビタミン類が豊富な果物、たんぱく質がとれる大豆製品のほか、腹持ちのよい、いも類やおにぎりなども適しています。



市販の菓子に注意



市販の菓子を購入する際は、食品表示を確認しましょう。着色料や保存料、甘味料などの添加物が多いものは、なるべく避けるようにしましょう。また、脂質や塩分の多いスナック菓子などは1回の量を決めて、食べ過ぎないようにします。

おやつを食べ過ぎてしまうと

食事が食べられなくなります

子どもにとってのおやつは食事の一部ですが、とり過ぎてしまうと、満腹が続いてしまい、次の食事が食べられなくなってしまいます。



肥満の原因になります

脂質や砂糖の多いものをとることが習慣になると、エネルギーをとり過ぎ、肥満につながります。また、将来的には、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まります。



むし歯になりやすくなります

だらだらと食べていると、口の中に食べ物が残り、むし歯の原因になります。



おやつは時間と量を決めて食べるようにして、食後は歯みがきやうがいをしましょう。