

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01/15/29 土	中華丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	377.2(280.3) 12.1(9.0) 8.3(6.5) 0.9(0.7)	米(3歳以上児)、ごま油、片栗粉、砂糖、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、はくさい、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、しょうが	しょうゆ、中華だし の素		
03/24 月	ビビンバ丼、わかめスープ(キャベツ)、オレンジ1/4	413.8(377.1) 18.4(15.8) 13.3(12.5) 1.5(1.3)	米(3歳以上児)、ごま、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐	オレンジ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だし の素、焼肉のたれ 甘口、食塩	お茶、ウエハース	牛乳、えびせんべい
04/18 火	食パン、ボークビーンズ、キャベツのツナレーズンサラダ、パイン缶	419.4(375.0) 18.5(15.5) 12.6(11.2) 1.5(1.2)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、食パン	○牛乳、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶	パイン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、干しぶどう	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ	お茶、かりんとう	お茶、フルーチェ
05 水	ごはん、みそ汁(なす・たまねぎ)、鶏肉の照り焼き、キャベツの塩昆布和え	425.9(417.1) 18.7(18.2) 12.4(10.7) 1.7(1.5)	米(3歳以上児)、調合油、片栗粉、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉、赤みそ、油揚げ、◎★アシドミルク	キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)	★アシドミルク、塩せんべい	牛乳、ビスケット
06/20 木	ロールパン、五目ラーメン、★ボーク焼売、いんげんのごまあえ	486.7(421.1) 18.3(15.5) 19.4(15.5) 2.3(1.8)	ロールパン(3歳以上児)、干し中華めん、すりごま、ロールパン	○ヨーグルト(無糖)、★鉄腕豚肉焼売、焼き豚	◎★ミックスフルーツ冷凍、もやし、にんじん、キャベツ、いんげん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶	しょうゆ、中華だし の素	お茶、えびせんべい	お茶、★フルーツミックスヨーグルトかけ
07 金	七夕寿司、キラキラスープ、ポイルウインナー、★七夕ゼリー	465.7(392.1) 15.8(12.8) 13.9(11.2) 2.1(1.9)	米(3歳以上児)、砂糖、はるさめ、米	○牛乳、卵、ウインナー、なると、しらす干し、油揚げ、でんぶ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、かんぴょう(乾)、干しいたけ	酢、しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、食塩	お茶、せんべい	牛乳、甘辛せんべい
08/22 土	ハヤシライス、バナナ1/2、お魚ソーセージ	397.9(294.7) 11.6(8.7) 8.4(6.5) 1.9(1.5)	米(3歳以上児)、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん、まいたけ	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース		
10/31 月	ごはん、かき玉汁(五目)、豚肉冷しゃぶ、茹で野菜	420.9(434.7) 18.4(15.8) 13.0(10.4) 2.1(1.9)	米(3歳以上児)、三温糖、片栗粉、いりごま、米	豚肉(肩ロース・赤肉)、○ラクトアイス、卵、ミックス味噌	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	野菜ジュース、せんべい	お茶、アイス(アイスクリーム)
11 火	夏野菜カレーライス、春雨サラダ、メロン	543.8(530.3) 19.2(21.7) 12.4(11.7) 1.5(1.4)	米(3歳以上児)、じゃがいも、○フランスパン、はるさめ、○砂糖、○バター、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)	メロン、たまねぎ、にんじん、なす、もやし、きゅうり、みかん缶、ピーマン、トマト、にんにく、しょうが	カレールウ、酢、しょうゆ、ウスターソース	フルーツ豆乳、あられ	牛乳、ラスク
12/26 水	ごはん、具だくさん汁(小松菜)、煮魚(鯖)、バナナ1/2	466.1(458.0) 17.6(15.8) 11.5(11.5) 1.6(1.5)	米(3歳以上児)、ざらめ糖(中ざら)、片栗粉、米	○牛乳、さば、◎★ヤクルト	バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	★ヤクルト、クラッカー	牛乳、あられ
13/27 木	ロールパン、冷や麦、かきあげ、もやしごまあえ	461.9(403.1) 15.5(12.6) 13.4(11.0) 1.9(1.5)	ロールパン(3歳以上児)、干しひやむぎ、さつまいも、小麦粉、調合油、いりごま、すりごま、ロールパン	○牛乳、★無添加ちくわ、干しえび	もやし、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、ピーマン、あおのり	冷麦つゆストレート、しょうゆ	お茶、米菓子	牛乳、★フルーツゼリー
14/28 金	ごはん、マーボーなす、トマトの卵スープ、★国産ももゼリー	547.3(464.6) 22.5(17.1) 21.7(17.9) 2.1(1.8)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、赤みそ、★魚肉ソーセージ	なす、トマト、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だし の素	お茶、白い風船	牛乳、クッキー
19 水	ごはん、みそ汁(なす・たまねぎ)、鶏肉の照り焼き、キャベツの塩昆布和え、★スクールフィッシュ	444.1(435.4) 21.3(20.8) 12.6(10.9) 1.9(1.6)	米(3歳以上児)、調合油、片栗粉、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉、赤みそ、★スクールフィッシュ、油揚げ、◎★アシドミルク	キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)	★アシドミルク、塩せんべい	牛乳、ビスケット
21 金	とうもろこし御飯、味噌汁(えのき・豆腐)、★米粉マカロニのサラダ、ポイルウインナー	493.8(419.4) 15.4(12.9) 21.0(18.7) 1.9(1.4)	米(3歳以上児)、★米粉マカロニ、マヨネーズ、米	○牛乳、木綿豆腐、ウインナー、ツナ油漬缶、ミックス味噌、油揚げ	とうもろこし、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ	かつおだし(素材力)、食塩	お茶、クッキー	牛乳、クラッカー
25 火	夏野菜カレーライス、春雨サラダ、すいか	497.4(484.3) 17.8(20.4) 11.3(10.5) 1.5(1.4)	米(3歳以上児)、じゃがいも、○フランスパン、はるさめ、○砂糖、○バター、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)	すいか、たまねぎ、にんじん、なす、もやし、きゅうり、みかん缶、ピーマン、トマト、にんにく、しょうが	カレールウ、酢、しょうゆ、ウスターソース	フルーツ豆乳、あられ	牛乳、ラスク

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	517	19.8	16.8	203	2.3	195	0.36	0.36	34	4.5	2
目標量	527	21.1	15.2	231	2.3	178	0.29	0.33	19	4.7	1.7
充足率(%)	98	94	111	88	100	110	124	109	179	96	118
3才未満児	476	17.8	14.1	204	2.3	155	0.3	0.32	32	4	1.7
目標量	523	19.6	15.1	225	2.3	199	0.28	0.31	21	3.7	1.6
充足率(%)	91	91	93	91	100	78	107	103	152	108	106

*10時のおやつは、3歳未満児のみです。
*献立は都合により変更になる場合があります。

7月

給食だより

食中毒に
気をつけましょう！

- 十分な加熱を行いましょう。
- 手やまな板を介した二次汚染に注意しましょう。

8月2日～8月8日は、
「水都っ子ウィーク」です。

～子どもの幸せを
第一に考え、
子どもと過ごす時間を
大切にしましょう～

大垣市マスコットキャラクター
おがっさい＆おあむちゃん

健康的なおやつ
の食べ方

子どもにとっておやつは食事の一部です。健康維持と健全な発育のためには、朝、昼、夕の3回の食事とともに「おやつ」からしっかりと栄養を補給することが大切です。今回は、子どもにとって「健康的なおやつ
の食べ方」と家庭で作れる「簡単なおやつレシピ」をお伝えします。

★大人と子どもの「おやつ」の違い

大人のおやつは、嗜好性が高く、お酒と同じように気分転換をはかるという目的があります。一方で、子どもの場合は食事を補完する役割が大きく、おやつからしっかりと栄養をとる必要があります。誤って、大人と同じ感覚でおやつを与えてしまうと、栄養が不足するだけでなく、3回の食事に悪影響を与え、食習慣の乱れにつながります。

★なぜ、おやつから「栄養」をとる必要があるの？

1～6歳のこどもは、成長が盛んな時期です。体重あたりでみると、大人と比べて多くのエネルギー量と栄養素量が必要としています。しかし、子どもは胃が小さく一度にたくさん
の量を食べることができません。そのため、子どもは3回の食事に「おやつ」をプラスして
栄養を補う必要があります。

■おやつ食材を決めましょう

子どものおやつは、内容を決めて用意することが大切です。理想は、ごはん、いも、シリアル等の炭水化物や乳製品（牛乳・ヨーグルト）、豆類（豆乳）、果物等です。市販品を与える場合は、添加物が少ない等、子ども向き
のものを選ぶようにしましょう。

＜市販品を選ぶポイント＞

- 原材料がシンプルで、食品添加物が少ないものを選ぶ
- 糖分、塩分、油分（脂質）が少ないものを選ぶ
- 不足しがちな栄養が摂取できるもの（カルシウム、鉄等）を選ぶ
- 喉に詰まりやすい形状ではない安全なものを選ぶ
- 見た目（キャラクターなど）に惹かれて選ばない

■いつもの時間、場所、お皿で食べる

基本的には、おやつは食事の一部と考えて、決まった時間と場所で、いつものお皿で食べることを心がけましょう。家族で出かける際にも、食事時間への配慮は必須です。決まった時間に食事をする
ことで、子どもは機嫌を損ねることなく、1日を楽しく過ごすことができます。

■次の食事への影響を考慮する

夕食前には、食べ物を欲しがるときには、夕食の一部を先におやつとして与えましょう。ごはん
で小さなおにぎりを作ったり、食後の果物を先に与える等。また、食事の準備で手が離せないときには、米で作られている「あかちゃんせんべい」のように、一人で安全に食べられて、食事に響かないもの

献立からのメッセージ

トマト

風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などがバランスよく含まれています。

ピーマン

ビタミンPという成分が熱によってビタミンCが破壊させるのを防いでくれます。その為、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくく、効率よく摂取
できます。