

施設2モモ(一般)

2025年07月分の献立

			1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
午前							
昼食			御飯、みそ汁(キャベツ・あげ)、鮭の香り焼き、切干大根のサラダ、バナナ	ゆかり御飯、みそ汁(もやし・コーン)、がんもどき、いんげんのこま和え、オレンジ	御飯、豚汁(なす)、さわらと人参の煮物、きゅうりの酢の物(みかん)	御飯、すまし汁(だいこん・生あけ)、鶏むね肉のこまみそ焼き、小松菜のツナ和え(キャベツ)、もも缶	
午後			大学いも	野菜もち(こまつな・きな粉)	チャーハン(ひじき)	牛乳、キャロットゼリー	
	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
午前							
昼食			御飯、みそ汁(かぼちゃ・えのき)、白身魚のコンフライ、野菜のこま和え、みかん缶	わかめ御飯、豆腐のスープ煮、豚肉となすのなべしぎ(しょうゆ)、トマト	御飯、みそ汁(たまねぎ・えのき)、鮭の野菜あんかけ、さつま芋のりんご煮	御飯、わかめスープ(もやし)、ポークビーンズ、おくらのおかか和え、オレンジ	
午後		野菜クッキー	新玉ねぎのパン	米粉蒸しパン・和風やさい	りんごゼリー	牛乳、おにぎり(じゃこおかか)	
	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
午前							
昼食			御飯、みそ汁(じゃがいも・あげ)、豚肉の香り焼き、なすの梅和え(おくら・きゅうり)、オレンジ	御飯、みそ汁(もやし・わかめ)、厚揚げのそぼろあん、きゅうりのゆかりあえ、りんご	御飯、ふりかけ・ひじき(しそ)、納豆汁(たまねぎ・えのき)、白身魚の煮つけと焼き野菜、バナナ	御飯、野菜のスープ煮、鶏の海苔焼き、野菜サラダ、みかん缶	
午後		醤油せんべい	米粉蒸しパン・さつまいも	おにぎり(さけ・ごま)	豆乳もちゼリー	牛乳、凍り豆腐のきな粉トースト	
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前							
昼食			焼きもちし飯、みそ汁(なす・あげ)、ハンバーグ、コールスローサラダ、みかん缶	御飯、みそ汁(かぼちゃ・わかめ)、肉豆腐、ピーマンのツナあえ(ごま)、りんご	バナナ、御飯、みそ汁(さといも・油あげ)、たらこの磯辺焼き、きんぴらごぼう(いんげん・ごま)、バナナ	御飯、コーンスープ(とうがん・豆乳)、パンパンジー(にんじん・ごま)、バイクドじゃが、オレンジ	
午後			枝豆のケーキ	フライドポテト(冷凍)	キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	牛乳、おやつ・ビビンバ	
	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
午前							
昼食			枝豆とじゃこの御飯、すまし汁(チンゲン菜・あげ)、豚肉の胡椒ソースからめ、焼きトマト、キャベツのおかか和え	御飯、みそ汁(だいこん・えのき)、炒り豆腐、蒸し野菜(かぼちゃ・いんげん)、みかん缶	御飯、みそ汁(さつまいも・わかめ)、さけの塩焼き、野菜のナムル(ごま)、バナナ		
午後		ビスケット	焼きもちしおにぎり	米粉ドーナツ(大豆粉・レーズン)	かぼちゃかん		

施設1さくら(一般)

2025年07月分の献立

			1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
午前			野菜せんべい	ドーナツ	醤油せんべい	ポーロ	クッキー
昼食			御飯、みそ汁(キャベツ・あげ)、 鮭の香り焼き、切干大根の サラダ、バナナ	ゆかり御飯、みそ汁(もやし・ コーン)、がんもどき、いんげ んのこま和え、オレンジ	御飯、豚汁(なす)、さわらと 人参の煮物、きゅうりの酢の物 (みかん)	御飯、すまし汁(だいこん・生 あげ)、鶏むね肉のこまみそ焼 き、小松菜のツナ和え(キャベ ツ)、もも缶	野菜そぼろ丼(納豆)、りんご
午後			大学いも	野菜もち(こまつな・きな粉)	チャーハン(ひじき)	牛乳、キャロットゼリー	牛乳、塩せんべい
	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
午前		牛乳、フチゼリー	ビスケット	塩せんべい	クッキー	野菜せんべい	ビスケット
昼食		御飯、野菜スープ、キラキラセ タバーグ、きゅうりのピクルス 、すいか	御飯、みそ汁(かぼちゃ・えの き)、白身魚のコーンフライ、 野菜のこま和え、みかん缶	わかめ御飯、豆腐のスープ煮、 豚肉となすのなべしぎ(しょう ゆ)、トマト	御飯、みそ汁(たまねぎ・えの き)、鮭の野菜あんかけ、さつ ま芋のりんご煮	御飯、わかめスープ(もやし)、 ポークビーンズ、おくらのお かか和え、オレンジ	豚丼、もも缶
午後		野菜クッキー	新玉ねぎのパン	米粉蒸しパン・和風やさい	りんごゼリー	牛乳、おにぎり(じゃこおか か)	牛乳、ドーナツ
	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
午前		牛乳、ポーロ	野菜クッキー	フチゼリー	ビスケット	野菜クッキー	醤油せんべい
昼食		御飯、豆乳コーン鍋(キャベツ)、鮭のこま衣焼き、いんげん のソテー、フルーツカクテル(も も)	御飯、みそ汁(じゃがいも・あ げ)、豚肉の香り焼き、なすの 梅和え(おくら・きゅうり)、 オレンジ	御飯、みそ汁(もやし・わかめ)、厚揚げのそぼろあん、き ゅうりのゆかりあえ、りんご	御飯、ふりかけ・ひじき(しそ)、納豆汁(たまねぎ・えのき)、白身魚の煮つけと焼き野菜 、バナナ	御飯、野菜のスープ煮、鶏の海 苔焼き、野菜サラダ、みかん缶	ビーフン五目、オレンジ
午後		醤油せんべい	米粉蒸しパン・さつまいも	おにぎり(さけ・こま)	豆乳もちゼリー	牛乳、凍り豆腐のきな粉ト ースト	牛乳、ゆかりご飯
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前			塩せんべい	クッキー	野菜せんべい	ドーナツ	ポーロ
昼食			焼きもちご飯、みそ汁(なす ・あげ)、ハンバーグ、コール スローサラダ、みかん缶	御飯、みそ汁(かぼちゃ・わか め)、肉豆腐、ピーマンのツナ あえ(こま)、りんご	御飯、みそ汁(さといも・油あ げ)、たらこの磯辺焼き、きん ぴらごぼう(いんげん・こま)、 バナナ	御飯、コーンスープ(とうがん ・豆乳)、パンパンジー(にん じん・こま)、バイクドじゃが 、オレンジ	みそ炒め丼、りんご
午後			枝豆のケーキ	フライドポテト(冷凍)	キャロットケーキ(大豆粉・米 粉)	牛乳、おやつ・ビビンバ	牛乳、フチゼリー
	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
午前		牛乳、野菜クッキー	ポーロ	醤油せんべい	フチゼリー		
昼食		枝豆とじゃこの御飯、すまし汁 (チンゲン菜・あげ)、豚肉の 胡椒ソースからめ、焼きトマト 、キャベツのおかか和え	御飯、大豆汁(なす)、肉じゃ が・カレー味(豚肉)、きゅう りと長芋のさっぱり漬け、りん ご	御飯、みそ汁(だいこん・えの き)、炒り豆腐、蒸し野菜(か ぼちゃ・いんげん)、みかん缶	御飯、みそ汁(さつまいも・わ かめ)、さけの塩焼き、野菜の ナムル(こま)、バナナ		
午後		ビスケット	焼きもちご飯にぎり	米粉ドーナツ(大豆粉・レー ズン)	かぼちゃかん		

わんぱくだより 7月号

「健康的なおやつ」で成長をサポート！

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうこともあります。今回は、健康的に「おやつ」を楽しめるヒントをお伝えします。

★健康的なおやつの選び方

- 栄養バランス：成長期の子どもに必要な栄養素（タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等）をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。

【組み合わせ例】



- 食品添加物：添加物（着色料、香料、保存料等）がなるべく少ないものを選びましょう。原材料表示をよく確認し、シンプルな材料でできているものを選ぶのがおすすめです。
- 糖分：糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。果物や芋類など、自然な甘さのおやつを選ぶのもよいでしょう。
- 脂質：油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、少量でカロリーが高いため、次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足につながってしまいます。
- 塩分：塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは、塩分が多い傾向があるので注意が必要です。

★「スナック菓子」と「甘いソフトドリンク」に注意！！

スナック菓子が良くない理由

- 高カロリー、高脂質、高塩分である一方で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれていません。
- 油や添加物が多く含まれていて、これが依存症や、中毒性を高める可能性があります。
- 濃い味や、強い風味に慣れてしまうと、素材本来の繊細な味を感じにくくなってしまいます。
- スナック菓子のパッケージや広告は、子どもたちの食欲を刺激し、購買意欲を掻き立てる可能性があります。

甘いソフトドリンクが良くない理由

- 1日1回以上摂取する子どもは、1日1回未満の子どもに比べて肥満が多いことがわかっています。
- 摂取する回数が多いほど、菓子と油脂類の摂取量が多くなり、反対に大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少なくなることがわかっています。
- 糖分濃度が高いため、飲んだ後に喉が渇くことがあります。するとさらに飲みたくなり、悪循環が生じます。

★おやつの与え方のポイント

- 量：おやつの量は、子どもの年齢や活動量に合わせて調整しましょう。少量のおやつを数回に分けて与えるのがおすすめです。食べ過ぎを防ぐために、おやつ用の容器や袋に入れるなど、量を決めておくのもよいでしょう。
- 時間帯：食事と食事の間の決まった時間に与えるようにしましょう。また、寝る前に甘いものを食べると、虫歯の原因になることがあるので避けましょう。
- シーン別：行事や親戚が集まる「特別」な日は、おらかな気持ちで楽しみましょう。



- 交互食べに注意：甘いものと塩辛いものを交互に食べると、食欲が増進されることがあります。味覚がリセットされることで、いつまでも食べ続けることができ、それが食べ過ぎにつながります。



★おやつタイムの楽しみ方

- ピクニック気分を楽しむ
お庭やベランダで、ピクニック気分でおやつを食べるのもおすすめです。
- 絵本を読んではからおやつタイム
食べ物に関する絵本を読んではからおやつを食べることで、食べる意欲がアップ！
- 穏やかな、ゆったりタイム
食事に比べて、食べさせやすいからこそ、親子で穏やかに食べることを楽しむことができます。



- 一緒におやつの内容を考えて楽しむ
今日のおやつは何にする？おにぎりがいい？バナナヨーグルトにする？といったように、親子で何が食べたいかを考えるのもおすすめです。一緒におやつについて話したり、考えたりする時間は、親子のコミュニケーションを深める良い機会です。

