献　立　予　定　表

（令和8年2月）　城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。

※都合により献立が変更になることがあります。

日	曜日	献　立	材料	おやつ	エネルギー（Kcal）	タンパク質（g）	脂質（g）	食塩相当量（g）
1	日							
2	月	けんちんうどん・スパニッシュオムレツ 果物	ソフト麺・豚肉・ねぎ・人参・大根・里芋・ごぼう・油揚げ・じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草・ウィンナー 卵・スライスチーズ・バナナ	ウィンナーロールサンド	676	24.7	22.2	2.31
3	火	鬼カレー・つみれ汁・豆まめサラダ 果物	ごはん・カレー粉・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・トマト缶・カレールー・大根・鬼かまぼこ 鰯団子・豆腐・ねぎ・キャベツ・じゃが芋・水煮大豆・ツナ缶・コーン・マヨネーズ・キウイ	節分メニュー 海苔巻き(ツナ巻)	660	23.2	22	2.16
4	水	パン・パンプキンスープ 煮込みハンバーグ・春雨サラダ・果物	食パン・パンプキンスープ・牛乳・合いびき肉・豆腐・玉ねぎ・卵・しめじ・人参・トマト缶・春雨・胡瓜 ピーマン・ハム・りんご	わかめおにぎり	626	23.4	17・0	2.76
5	木	ごはん・みそ汁・白身魚のピカタ さつま芋ときのこの甘辛炒め・果物	ごはん・白菜・玉ねぎ・油揚げ・白身魚・卵・粉チーズ・さつま芋・エリンギ・グレープフルーツ	菓子	545	30.1	12.4	1.7
6	金	ごはん・さつま汁・納豆・切り干し大根の煮物 果物	ごはん・豆腐・豚肉・人参・ごぼう・ねぎ・納豆・切り干し大根・油揚げ・いんげん・オレンジ	バナナドーナツ	564	19.2	17.1	1.47
7	土	ごはん・みそ汁・ミートボール・ポテトサラダ・果物		スティックパン	571	15.7	17.8	1.51
8	日							
9	月	味噌ラーメン・焼売・果物	中華麺・キャベツ・もやし・人参・豚肉・ほうれん草・ねぎ・ゆで卵・焼売・バナナ	ジャムサンド	544	22	14.7	2.09
10	火	パン・カレースープ・鯖の竜田揚げ もやしの塩昆布和え・果物	まるパン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・キャベツ・ベーコン・カレー粉・鯖・もやし・青菜・塩昆布・キウイ	鮭おにぎり	556	19.9	16.8	2.35
11	水	建国記念の日						
12	木	三色どんぶり・人参しりしり・果物	ごはん・もち麦・鶏ひき肉・卵・キャベツ・人参・ツナ缶・バナナ	ココア蒸しパン	574	21.1	14.4	1.88
13	金	ごはん・みそ汁・焼き鮭・高野豆腐の煮物 果物	ごはん・茄子・玉ねぎ・油揚げ・鮭・高野豆腐・人参・干し椎茸・オレンジ	チーズじゃがまる	531	22.2	15.6	1.51
14	土	ごはん・みそ汁・唐揚げ・コールスローサラダ・果物		プリン	546	20.8	17.8	1.65
15	日							
16	月	たぬきうどん・南瓜のミルクそぼろ煮 果物	ソフト麺・豚肉・わかめ・揚げ玉・なると・ねぎ・南瓜・鶏ひき肉・牛乳・バナナ	蒸しパン	548	21	12.2	1.98
17	火	パン・シチュー・はんぺんフライ 切り干し大根のサラダ・果物	コッペパン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・シチューの素・牛乳・はんぺん・チーズ 卵・切り干し大根・小松菜・キウイ	昆布おにぎり	684	26.3	17	2.51
18	水	(ぞう・きりん:ピザ)・(ひよこ:ごはん・肉団子) 共通:かきたま汁・カレーマリネ・果物	(ぞう・きりん:強力粉・玉ねぎ・ウィンナー・ミニトマト・ピーマン・チーズ)・(ひよこ:ごはん・肉団子) 人参・胡瓜・卵・にら・えのき・キャベツオレンジ	食育　ピザ作り プリン	652	21.8	21.2	2.37
19	木	ご飯・かみかみふりかけ・筑前煮 肉野菜炒め・果物	ごはん・ちりめんじゃこ・塩昆布・かつお節・白いり胡麻・大根・人参・里芋・鶏肉・ごぼう・絹さや・椎茸 豚肉・キャベツ・りんご	食育　かみかみメニュー 大学芋	565	18.5	17.5	1.91
20	金	ハヤシライス・マカロニサラダ・果物	ご飯・もち麦・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・トマト缶・ハヤシルー・ゆで卵・マカロニ・胡瓜・ハム・マヨネーズ オレンジ	菓子	605	17.5	23.1	1.63
21	土	カレーライス・ブロッコリーともやしのおかか和え・果物		菓子	553	20.3	16.3	1.56
22	日							
23	月	天皇誕生日						
24	火	パン・コーンスープ・唐揚げ・ひじきのサラダ 果物	はちみつパン(ひよこ:食パン)・コーンポタージュ・牛乳・鶏もも肉・・乾ひじき・胡瓜・キャベツ・コーン ミニトマト・和風ドレッシング・キウイ	おかかおにぎり	603	25.8	17	2.17
25	水	マーボー豆腐丼・ジャーマンポテト 果物	ごはん・もち麦・豆腐・豚挽肉・茄子・椎茸・ねぎ・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン・ハム・りんご	キャロットりんごパンケーキ	579	17.9	17.6	1.51
26	木	ご飯・中華スープ・チャプチェ・南瓜のサラダ 果物	ごはん・青菜・玉ねぎ・豆腐・春雨・豚小間肉・ピーマン・人参・南瓜・胡瓜・ハム・マヨネーズ・キウイ	お好み焼き	626	18.7	21.1	2.03
27	金	ごはん・みそ汁・豚肉とピーマンの胡麻照り焼き キャベツのツナ和え・果物	ごはん・じゃが芋・キャベツ・油揚げ・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・青菜・キャベツ・ツナ缶・コーン・オレンジ	ヨーグルト	520	22.4	13.6	1.24
28	土	ごは・みそ汁・焼き鮭・マカロニサラダ・果物		ヨーグルト	536	23.2	16.7	1.51
				3-5児月間平均給与栄養量	575	21.4	16.9	1.80

おやつの役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日３回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

おやつの量と与える時間

おやつからとる栄養量は一日の食事量の 10 ～ 15%（100 ～ 200kcal 程度）です。おやつでどんなに身体に良いものを食べたとしても、一日に何回も食べたり、子どもが食べたいだけ与えてはいけません。以下のことに注意するようにしましょう。

- 一日１～２回
- なるべく昼食と夕食の中間（3 時）にとる
- 食事の直前には与えない

～かくれ脱水にご注意を～

「脱水は夏に起こるもの」？　いいえ！　実は冬も要注意です

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体のの水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われていきます。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため、「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、体が冷えてしまうので、手軽にとれる冷たい水は敬遠される冬。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。かくれ脱水にならないために、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするようにしましょう。