

食育だより

お盆休みに帰省をしたり、旅行に出かけるご家族も多いことと思います。自然に親しみ、見知らぬ土地の風土や文化に触れ、さまざまな体験をした子どもたちが、ひと回り大きくなって戻ってくるのが楽しみです。



五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目で食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいです



七夕会メニュー

キラキラご飯…出汁をジュレにした冷やし茶漬け
鶏トマから揚げ…トマトジュースで漬け込みました

スープやゼリーは天の川に見立てています。



夏祭り前日会メニュー

ケバブ…炒めた鶏肉と野菜をクレープで包みました
ライスサラダ…冷ました御飯に野菜やツナを混ぜたさっぱりごはん
チョコバナナ…屋台でおなじみ！

冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



夏越しの祈

残り半年を元気に過ごすための京都の伝統行事。茅の輪くぐりをする事からイメージしました。



8月 こんだてひょう



2026年

baby 3歳未満児

日	曜	食 食	おやつ	※：血や肉になる	※：熱や力となる	※：腸子などとのえる	栄養量
1	土	ごはん コンソメスープ スクランブルエッグとウィンナー マカロニチリコンカン キウイフルーツ	牛乳 さよざびザ	たまご ウィンナーソーセージ・豚肉 ミックスビーンズ・牛乳・ツナ缶 ミックスチーズ	米・じゃがいも・豆・マヨネーズ さよざびザ	ほうれん草・たまねぎ キウイフルーツ・ピーマン・コーン	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2	日	カレーうどん まめめい ポテトフライ ヨーグルトゼリー	牛乳 じゃこせんべい	ツナ缶・まめめい・たまご 卵黄・牛乳・じゃこせんべい かつお	うどん・豆・じゃがいも・小麦粉 バター・砂糖 いちごソース・米・ごま油	たまねぎ・さよざび・にんじん・ピーマン	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
3	月	ごはん みそ汁 チキン南蛮 ひじき切干し煮 りんご	牛乳 ジャムサンド	鶏肉・たまご・みそ・味噌 干しひじき・卵黄・牛乳	米・かたくり粉・小麦粉・油 卵黄・マヨネーズ・食パン イチゴジャム	なす・もやし・レモン・たまねぎ・さよざび 切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ ゆめし	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
4	火	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 とろろあんサラダ パナナ	牛乳 カルピス蒸しパン	鶏肉・たまご・みそ・味噌 とろろあん・卵黄・牛乳・カルピス	米・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス・油	かぼちゃ・えのきだけ・しょうが・たまねぎ レタス・さよざび・トマト・パナナ	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
5	水	とりてり子 冷やし中華 冷やし中華 オレンジ	牛乳 ポテトフライ	鶏肉・卵 さよざび・卵・じゃがいも かつお・牛乳	米・油・砂糖・卵黄 じゃがいも	たまねぎ・オクラ・なす・むきえだまめ コーン・ズッキーニ・長ねぎ・みょうが オレンジ	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
6	木	冷やし中華 冷やし中華 冷やし中華	牛乳 サラダ巻き	鶏肉・たまご・みそ・味噌 木綿豆腐・じゃこせんべい・かつお 牛乳・たまご かご盛りのたまご・ゆめし	ラーメン・砂糖・ごま油・白いりこ かたくり粉・マヨネーズ	きゅうり・もやし 茹で野菜と卵・ブロッコリー にんじん・白味噌・醤油・さくらんぼ	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
7	金	ごはん はるさめスープ スタミナ焼き オクラとツナのこまサラダ パナナ	牛乳 ビスケットスコーン	卵黄・かご盛りのたまご オクラ・牛乳・ヨーグルト	米・砂糖・油・白いりこ・砂糖 にんじん・ホットケーキミックス 食塩不使用バター	ほうれん草・だいこん・にんじん たまねぎ・にんじん・もやし・オクラ・キャベツ コーン・パナナ	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
8	土	たこ焼きチャーハン エビやき あじの煮物 マンゴープリン	牛乳 そうめんチャンフルー	たまご・かつお・むきえだまめ あじ・牛乳 豚肉	米・卵・油・かたくり粉・油 砂糖・たまご そうめん	キャベツ・長ねぎ・ズッキーニ・コーン むきえだまめ・エリンギ・えのきだけ たまねぎ・にんじん・みょうが・さよざび マンゴー・さくらんぼ	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
9	日	煮込みハンバーグ さつまいもポテト トマトサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 こぶつおにぎり	豚肉・牛乳・牛乳・卵 ヨーグルト・昆布つくに煮	スパゲティ・ハンバーグ・油・砂糖 食塩不使用バター・小麦粉 白いりこ・オリーブ油・ごま油・米	たまねぎ・キャベツ・にんじん・セロリ ほうれん草・トマト・さよざび・コーン むきえだまめ・レモン・パイン みかん・白味噌	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
10	月	食パン・ジャム さつまいもポテト かぼちゃコロッケ シーフードマリネ りんご	牛乳 焼き鳥チャーハン	鶏肉・卵・むきえだまめ・たまご・牛乳 牛乳・たまご	食パン・ブルーベリージャム 小麦粉・白砂糖・油・砂糖 オリーブ油・米	コーン・クリームコーン・ほうれん草 たまねぎ・かぼちゃ・さよざび さくらんぼ・りんご・長ねぎ	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
11	火	ハヤシライス カラフルスープ お好み焼き フルーツゼリー	牛乳 おさかな揚げパン	牛乳 ウィンナーソーセージ・牛乳 鶏肉・ソーセージ	米・油・小麦粉・じゃがいも マヨネーズ・黒いりこ ホットケーキミックス グラニュー糖	たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし トマト・白いりこ・むきえだまめ キャベツ・きゅうり・パイン・マンゴー	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
12	水	ごはん すまし汁 あじの煮物 さつまいもポテト キウイフルーツ	牛乳 ぶどうパン	卵・ミックスチーズ 市産豆腐・牛乳・焼きたて豆腐	米・小麦粉・オリーブ油・砂糖 ホットケーキミックス・油	えのきだけ・オクラ・エリンギ・トマト たまねぎ・ピーマン・なす・むきえだまめ さくらんぼ・レタス・キウイフルーツ 干しぶどう	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
13	木	ジュース さつまいも さつまいも さつまいも	牛乳 ミルクもち	鶏肉・たまご・みそ・味噌 卵黄・卵黄・卵黄・卵黄	米・さつまいも・小麦粉・油 さつまいも・砂糖・かたくり粉	にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・コーン きゅうり・たまねぎ・オレンジ	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
14	金	ツツトマハス やさい和え チキンサラダ メロンゼリー	牛乳 だこのみ焼き	ツツトマハス・卵黄・牛乳 鶏肉・ホイップクリーム・牛乳 たまご・卵・かつお・お好み	スパゲティ・オリーブ油・砂糖 マヨネーズ・白いりこ・砂糖 揚げ玉・小麦粉・油	たまねぎ・トマト・はくさい・だいこん もやし・えのきだけ・きくらげ ブロッコリー・にんじん・みょうが・コーン キャベツ・長ねぎ	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
15	土	あめし さつまいも さつまいも さつまいも	牛乳 ミルクカルピス	木綿豆腐・卵・牛乳 カルピス・卵黄	米・卵黄・小麦粉・さつまいも・砂糖 さつまいも	さくらんぼ・にんじん・だいこん・なし	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
16	日	ごはん すまし汁 さつまいもポテト ラタトゥイユ パナナ	牛乳 ウィンナーまん	さけ・ベーコン・牛乳 ウィンナーソーセージ	米・卵黄・パン粉・油・砂糖 マヨネーズ・砂糖・油	えのきだけ・オクラ・エリンギ・レモン たまねぎ・さよざび・なす・ズッキーニ パナナ	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
17	月	ごはん コンソメスープ ハワイアンチキン マカロニサラダ オレンジ	牛乳 カルピス	鶏肉・牛乳・ベーコン ミックスチーズ	米・じゃがいも・豆・マヨネーズ マヨネーズ・食パン・卵黄	かぼちゃ・ほうれん草・パイン キャベツ・たまねぎ・コーン・干しぶどう オレンジ	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
18	火	ごはん 台湾風ビーフン いか焼き お好み焼き キウイフルーツ	牛乳 豆腐・トウモロコシ	鶏肉・むきえだまめ・卵黄 鶏肉・木綿豆腐・牛乳 ゆめし	米・ピーマン・油・砂糖・かたくり粉 さつまいも 三菜	キャベツ・にんじん・さくらんぼ・もやし 長ねぎ・たまねぎ・しょうが・干しぶどう レモン・キウイフルーツ・マンゴー	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
19	水	ごはん 食育の日 すまし汁 さつまいもポテト さつまいも	牛乳 いちご甘煮	木綿豆腐・パルメザンチーズ 鶏肉・わかめ 牛乳	米・かたくり粉・オリーブ油 マヨネーズ・白いりこ・砂糖 ホットケーキミックス・イチゴジャム	なす・オクラ・みょうが・レタス・きゅうり トマト・ゆめし	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
20	木	ごはん みそ汁 かつおやさい トマトおろし和え パナナ	牛乳 米粉ブラウニー	鶏肉・たまご・みそ・味噌 かつお・ツナ缶・牛乳 木綿豆腐	米・小麦粉・卵黄・油・三菜 砂糖・米粉・かたくり粉・油・三菜	キャベツ・さくらんぼ・しょうが・にんじん ピーマン・だいこん・にんじん・たまねぎ むきえだまめ・だいこん・パナナ	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
21	金	ソース焼きそば かき氷 とりかき氷 とろろあん かき氷	牛乳 クレープ (ヨーグルト風味)	鶏肉・卵・かつお 鶏肉・卵・ウィンナー・牛乳	鶏肉・卵・かつお 鶏肉・卵・ウィンナー・牛乳	キャベツ・にんじん・ピーマン・もやし えのきだけ・さくらんぼ・しょうが	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
22	土	ごはん すまし汁 さつまいもポテト さつまいも	牛乳 クッキー	鶏肉・たまご・みそ・味噌 わかめ・かご盛りのたまご・牛乳・卵	米・卵黄・小麦粉・さつまいも・砂糖 油・揚げ玉・食塩不使用バター 砂糖	たまねぎ・コーン・なめし・オレンジ	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
23	日	生妻焼き みそ汁 みそ汁 みそ汁	牛乳 コンソメハンチ	鶏肉・たまご・みそ・味噌 だし・鶏肉・卵黄・牛乳	米・小麦粉・卵黄・油・三菜 砂糖・米粉・かたくり粉・油・三菜	オクラ・たまねぎ・なす・ピーマン しょうが・かぼちゃ・アスパラガス コーン・だいこん・切干しだいこん にんじん・きくらげ	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
24	月	ごはん 煮物の汁 いわし あおなみ あおなみ	牛乳 お好み焼き	鶏肉・たまご・みそ・味噌 わかめ・木綿豆腐・卵黄 しらす干し・生揚げ・牛乳・ツナ缶 かつお・卵黄・お好み	米・パン粉・油・小麦粉 かたくり粉 米・食塩不使用バター	なす・ズッキーニ・かぼちゃ・にんじん さくらんぼ・しょうが・ごま油・パナナ キャベツ	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
25	火	冷やし中華 チキンオロロ フルーツ豆腐プリン	牛乳 焼きもち	鶏肉・たまご・みそ・味噌 わかめ・牛乳・牛乳 かかお	ラーメン・砂糖・卵黄・ごま油 かたくり粉 米・食塩不使用バター	きゅうり・レタス・もやし・コーン ピーマン・だいこん・にんじん・たまねぎ 白味噌・みかん・さくらんぼ	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
26	水	ごはん コーンポタージュ えびかつ アボカドサラダ パナナ	牛乳 おやつナポリタン	鶏肉・たまご・みそ・味噌 木綿豆腐・牛乳 ウィンナーソーセージ パルメザンチーズ	ごはん・かたくり粉・パン粉・卵黄 マヨネーズ・砂糖 オリーブ油・スパゲティ・油 食塩不使用バター	コーン・アボカド・レタス・きゅうり たまねぎ・トマト・パナナ・ピーマン	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
27	木	マーボー さつまいも さつまいも さつまいも	牛乳 おさつスティック	鶏肉・たまご・みそ・味噌 わかめ・牛乳・牛乳	米・卵・かたくり粉・白いりこ 鶏肉・砂糖 さつまいも	なす・ピーマン・ズッキーニ・たまねぎ にんじん・ズッキーニ・しょうが・みょうが もやし・むきえだまめ・みょうが・きゅうり レモン	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
28	金	ごはん みそ汁 かき氷 かき氷 かき氷	牛乳 ヨーグルトケーキ	木綿豆腐・たまご・みそ・味噌 わかめ・かご盛りのたまご・牛乳 ヨーグルト・糖	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖 油・ホットケーキミックス 三菜	キャベツ・かぼちゃ・さくらんぼ アスパラガス・コーン・だいこん・なめし オレンジ	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
29	土	ごはん たまごスープ やき肉 やき肉 やき肉	牛乳 サモサ	鶏肉・たまご・みそ・味噌 わかめ・卵黄・牛乳	米・かたくり粉・ごま油・白いりこ たまねぎ・卵黄・ほろろのたまご	だいこん・にんじん・ごま・長ねぎ たまねぎ・レタス・きゅうり・トマト・レモン パナナ・コーン	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
30	日	さつまいも さつまいも さつまいも さつまいも	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	たまご さつまいも・卵黄・みそ・牛乳 鶏肉 ウィンナーソーセージ	さつまいも・たまご・卵黄・米 さつまいも・卵黄・米	きゅうり・トマト・みょうが・だいこん・なめし かぼちゃ・たまねぎ・コーン・ひんげ 白味噌・洋なし	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
31	月	野菜キーマカレー やさいのこスープ じゃがバター カルピス	牛乳 オレンジチーズケーキ	鶏肉・たまご・みそ・味噌 わかめ・牛乳・牛乳 クリームチーズ・焼きたて豆腐	米・卵・卵黄・卵黄 食塩不使用バター ホットケーキミックス・砂糖 マヨネーズ	たまねぎ・トマト・なす・ピーマン 鶏肉・ピーマン・りんご・キャベツ・しめじ えのきだけ・にんじん・セロリ アスパラガス・コーン・白味噌・醤油	1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)

1か月の平均栄養量 (おやつ含む)	エネルギー 469kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.6g 食塩相当量 1.5g
1か月の目標値 (おやつ含む)	エネルギー 440kcal たんぱく質 17.6g 脂質 12.2g 食塩相当量 1.1g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいようお願い致します。

