

令和7年度

郡山市保育課

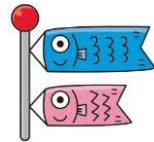
◎月に同じメニューを繰り返すサイクルメニューとし、好き嫌いをなくすようにしています。

★3歳以上児は、給食と3時のおやつを提供です。

★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつを提供です。

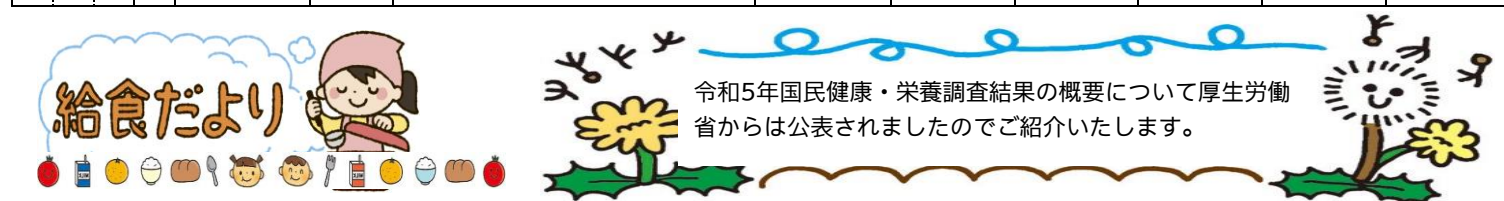


5月のこんだて



★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつ の提供です。				栄養価			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
				3歳以上児の摂取基準			585kcal	18.3g	15.6g	87.3g	1.5g未満	
				3歳未満児の摂取基準			475kcal	15.5g	13.2g	73.7g	1.3g未満	
曜日		献立					黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	栄養価		
										3歳以上	3歳未満	
		午前 おやつ	昼食		午後 おやつ	熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	たんぱく質		
		主食	おかず					脂質	炭水化物			
										食塩相当量	食塩相当量	
1	—	—	木	麦茶 せんべい	ごはん	さわらの照り焼き ごま和え 豚汁（豚肉、じゃがいも、人参、豆腐、こんにゃく、葱、ごぼう） オレンジ	麦茶 プリン	砂糖 油 じゃがいも こんにゃく 精白米	さわら 竹輪 豚肉 豆腐 煮干し 牛乳	ほうれん草 人参 葱 ごぼう オレンジ	527 kcal 24.4 g 15.3 g 70.6 g 2.2 g	422 kcal 19.6 g 12.1 g 57.2 g 1.8 g
—	15	29	木	麦茶 ウエハース	食パン	豚肉のアップルソース焼き 春キャベツサラダ 野菜スープ（ベーコン、じゃがいも、人参、コーン）	牛乳 おにぎり（ツナ・昆布）	ジャム 砂糖 油 じゃがいも 精白米 食パン	豚肉 しらす干し ベーコン 牛乳 ツナ 昆布	生姜 人参 キャベツ きゅうり コーン	571 kcal 21.6 g 21.5 g 71.2 g 2.5 g	473 kcal 17.1 g 17.9 g 59.5 g 2.0 g
2	16	30	金	麦茶 ウエハース	ごはん	豚肉と野菜の炒め物 キャベツのツナ和え みそ汁（わかめ、豆腐、じゃがいも） キウイフルーツ	牛乳 ビスケット	油 砂糖 じゃがいも 精白米	豚肉 ツナ わかめ 豆腐 煮干し 牛乳	にんにく 生姜 玉葱 小松菜 キャベツ 人参 キウイフルーツ	571 kcal 19.1 g 20.4 g 76.2 g 2.4 g	459 kcal 15.4 g 16.3 g 61.7 g 2.0 g
—	17	31	土	野菜ジュース	中華蒸しめん	タンメン シュウマイ 牛乳 バナナ	麦茶 せんべい	ごま油 中華めん	豚肉 だし（かつお・昆布） シュウマイ 牛乳	生姜 人参 黒きくらげ チンゲン菜 もやし にら 葱 バナナ	532 kcal 20.3 g 13.3 g 81.9 g 2.5 g	423 kcal 16.3 g 10.5 g 65.9 g 2.4 g
—	19	—	月	麦茶 ウエハース	ごはん	いり豆腐 コーンシュウマイ みそ汁（玉葱、しめじ） キウイフルーツ	牛乳 じゃがいももち	砂糖 油 じゃがいも 片栗粉 精白米	豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 シュウマイ 煮干し 牛乳 豚ひき肉のり	人参 玉葱 椎茸 グリーンピース しめじ キウイフルーツ	557 kcal 23.2 g 17.0 g 76.8 g 2.4 g	454 kcal 18.7 g 14.6 g 61.5 g 2.1 g
—	20	—	火	麦茶 ビスケット	ごはん	豆腐のつくね焼き ウインナーのケチャップ炒め みそ汁（大根、わかめ、じゃがいも） オレンジ	牛乳 たこdeたこ焼き	油 パン粉 砂糖 じゃがいも 精白米	豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 ひじき わかめ 煮干し 牛乳 ウインナー	人参 玉葱 ピーマン 大根 オレンジ	558 kcal 22.6 g 20.9 g 68.6 g 2.8 g	461 kcal 18.1 g 18.8 g 53.9 g 2.5 g
7	21	—	水	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー じゃこと野菜の甘酢和え 牛乳 グレープフルーツ	麦茶 ゼリー	じゃがいも バター 油 砂糖 ごま油 精白米	鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース きゅうり キャベツ グレープフルーツ	570 kcal 18.5 g 17.7 g 82.6 g 1.9 g	470 kcal 14.7 g 16.3 g 65.1 g 1.5 g
8	22	—	木	麦茶 ウエハース	ごはん	納豆揚げ さつまいもサラダ みそ汁（小松菜、豆腐） バナナ	麦茶 ヨーグルトフルーツ和え	てんぷら粉 油 さつまいも マヨネーズ 精白米	納豆 しらす干し 豆腐 煮干し ヨーグルト	にら 人参 玉葱 パセリ 小松菜 バナナ みかん缶詰	611 kcal 15.4 g 17.9 g 96.8 g 1.4 g	462 kcal 12.1 g 15.3 g 68.4 g 1.3 g
9	23	—	金	麦茶 ビスケット	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ひじきサラダ かきたま汁（茎立、卵、葱） キウイフルーツ	牛乳 さつまいも蒸しパン	マヨネーズ 砂糖 ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス さつまいも 精白米	鮭 鶏卵 パルメザン チーズ ひじき だし（かつお） 牛乳 スキムミルク	玉葱 パセリ 人参 きゅうり コーン 茎立ち 葱 キウイフルーツ	570 kcal 26.1 g 16.2 g 78.6 g 1.8 g	470 kcal 20.9 g 15.1 g 62.0 g 1.5 g

10	24	—	土	ぶどうジュース	スパゲティ	和風スパゲティ オムレツ 野菜スープ（もやし、人参、豆腐） バナナ	牛乳 せんべい	油 スパゲティ	豚肉 オムレツ 豆腐 牛乳	玉葱 人参 しめじ 椎茸 ピーマン もやし バナナ	560 kcal 24.4 g 18.1 g 73.2 g 2.0 g	456 kcal 18.7 g 14.5 g 62.5 g 1.6 g
12	26	—	月	麦茶 ウエハース	ごはん	肉じゃが ショーロンポー みそ汁（小松菜、玉葱、生揚げ） キウイフルーツ	牛乳 ミニドーナツ	じゃがいも こんにやく 油 砂糖 精白米	豚肉 ショーロン ボー 生揚げ 煮干し 牛乳	玉葱 人参 グリンピース 小松菜 キウイフルーツ	583 kcal 19.4 g 18.9 g 82.2 g 1.9 g	475 kcal 15.7 g 16.1 g 65.8 g 1.6 g
13	27	—	火	麦茶 ビスケット	ごはん	五目豆 のり和え みそ汁（わかめ、豆腐、大根） グレープフルーツ	牛乳 じゃこトースト	じゃがいも 砂糖 食パン マヨネーズ 精白米	大豆水煮 鶏肉 油揚げ だし（かつお・昆布）かつお節 のり わかめ 煮干し 豆腐 牛乳 しらす 干し あおのり	人参 ごぼう キャベツ ほうれん草 コーン 大根 グレープフルーツ	555 kcal 23.5 g 15.3 g 80.1 g 2.5 g	458 kcal 18.8 g 14.3 g 63.1 g 2.1 g
14	28	—	水	麦茶 せんべい	ごはん	蒸し鶏の中華和え 春巻き 中華スープ（もやし、葱、白菜） オレンジ	牛乳 ミニ揚げパン	砂糖 ごま油 精白米	鶏肉 春巻き 牛乳	きゅうり 玉葱 人参 コーン もやし 白菜 葱 オレンジ	523 kcal 18.2 g 19.5 g 64.4 g 1.3 g	420 kcal 14.7 g 15.6 g 52.2 g 1.2 g



令和5年国民健康・栄養調査結果の概要について厚生労働省からは公表されましたのでご紹介いたします。

1 <食塩摂取量の状況>

男性10.7g、女性9.1g 平均値9.8g

【健康日本21（第三次）の目標】

食塩摂取量の減少

目標値：食塩摂取量の平均値 7g

2 <野菜摂取量の状況>

男性262.2g 女性250.6g 平均値 256.0g

【健康日本21（第三次）の目標】

野菜摂取量の増加

目標値：野菜摂取量の平均値 350g

3 <栄養バランスのとれた食事に関する状況>

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日1日2回以上摂っている者の割合は、男性45.7%、女性47.1%で、男女とも70歳以上で最も高い。

4 <食習慣改善の意思>

- ・野菜 男女とも1日の野菜摂取量が70g未満の者
 - ・果物 〃 果物摂取量が0gの者
 - ・食塩 〃 食塩摂取量が7g以上の者
- ⇒「食習慣に問題はないため改善する必要はない」と回答した者の割合が最も高い。

図 18 食習慣改善の意思(20歳以上、男女別)

問：あなたは、現在の食習慣について、改善したいと思っていますか。

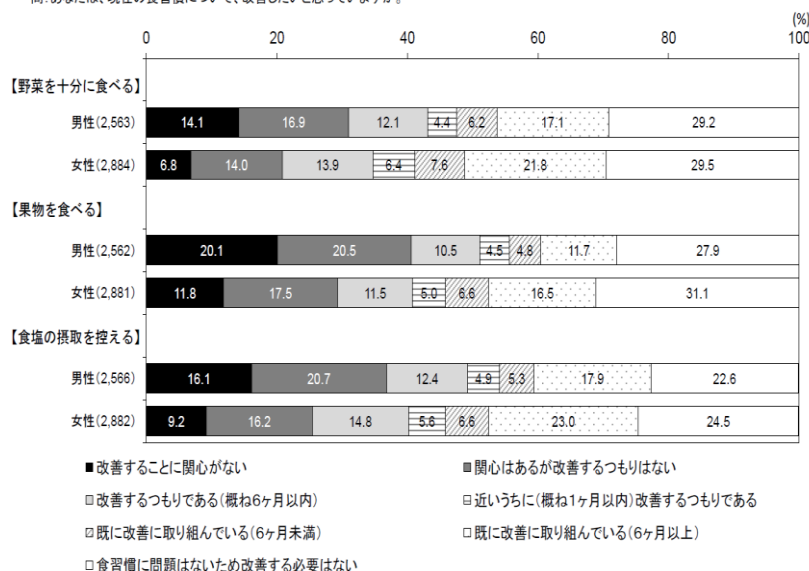
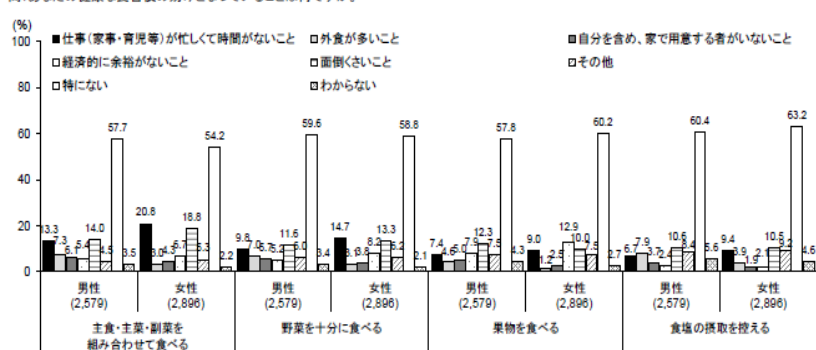


図 20 健康な食習慣の妨げとなる点(20歳以上、男女別)

問：あなたの健康な食習慣の妨げとなっていることは何ですか。



※ 複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

<<健康な食習慣の妨げとなる点>>

「主食・主菜・副菜を組み合わせて食べる」、「野菜を十分に食べる」、「果物を食べる」、「食塩の摂取を控える」のいずれについても、男女ともに「特になし」と回答した者の割合が最も高い。

