



◎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時のおやつの提供です。
★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。

2月のこんだて



		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	午前 おやつ	献立		牛乳 砂糖 精白米	豆 腐 鶏卵 鶏ひき肉 厚焼き卵 煮干し 牛乳	人参 玉葱 椎茸 グリンピース なめこ 葱 デコポン	栄養価				
							黄色の食品	赤色の食品			
		主食	おかず				熱や力となる 食品	血や肉となる 食品			
2 16	一	月	麦茶せんべい	ごはん	炒り豆腐 厚焼き卵 なめこ汁（なめこ、豆腐、葱） デコポン	牛乳 ミニドーナツ	豆 腐 鶏卵 鶏ひき肉 厚焼き卵 煮干し 牛乳	人参 玉葱 椎茸 グリンピース なめこ 葱 デコポン	609 kcal 25.6 g 23.4 g 72.4 g 2.1 g	490 kcal 20.6 g 18.7 g 58.6 g 1.8 g	
3	—	火	麦茶ウエハース	ひじきと大豆の彩りごはん	鶏肉の五目炒め いわしの生姜焼き みそ汁（大根、白菜、人参、椎茸、葱） はるか	牛乳 ゼリー	こにゃく 油 砂糖 片栗粉 精白米	鶏肉 だし（かつお） いわし生姜煮 ひじき 大豆水煮 煮干し 牛乳	人参 大根 白菜 椎茸 葱 はるか	556 kcal 16.1 g 24.9 g 73.9 g 2.3 g	454 kcal 13.0 g 20.9 g 59.2 g 1.9 g
4 18	—	水	麦茶ビスケット	ごはん	ポークカレー わかめとコーンのサラダ 牛乳 グレープフルーツ	麦茶 ふかしいも	じゃがいも バター 油 さつまいも 精白米	豚肉 わかめ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース キャベツ コーン グレープフルーツ	533 kcal 17.5 g 14.8 g 81.5 g 2.2 g	440 kcal 14.0 g 14.0 g 64.3 g 1.8 g
5 19	—	木	麦茶せんべい	ごはん	まぐろのごまがらめ ひじきの炒め煮 みそ汁（にら、大根） キウイフルーツ	牛乳 じゃこトースト	砂糖 片栗粉 油 じゃがいも こんにゃく 食パン マヨネーズ 精白米	まぐろ ひじき 豚肉 油揚げ 煮干し 牛乳 しらす干し あおのり	生姜 しめじ 人参 にら 大根 キウイフルーツ	603 kcal 23.9 g 18.5 g 83.2 g 2.4 g	432 kcal 16.6 g 11.8 g 63.7 g 2.0 g
6	—	金	麦茶ウエハース	ごはん	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁（にら、もやし、豆腐） はるか	牛乳 黒糖蒸しパン	油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキミックス 黒砂糖 精白米	鶏肉 ハム 豆腐 煮干し 牛乳	人参 きゅうり にら もやし はるか	563 kcal 19.4 g 20.5 g 72.4 g 1.8 g	459 kcal 15.6 g 17.4 g 58.0 g 1.6 g
— 20	—	金	麦茶ウエハース	ごはん	さばの味噌煮 切干大根の煮物 みそ汁（キャベツ、じゃがいも） キウイフルーツ	牛乳 さつまいも蒸しパン	砂糖 油 じゃがいも ホットケーキミックス さつまいも 精白米	さば 鶏肉 油揚げ だし（かつお） 煮干し 牛乳 スキムミルク	生姜 切干大根 椎茸 人参 キャベツ キウイフルーツ	598 kcal 25.4 g 14.5 g 89.5 g 2.2 g	487 kcal 20.4 g 12.6 g 71.7 g 1.8 g
7 21	—	土	オレンジジュース	中華蒸しめん	味噌ラーメン（もやし、キャベツ、豚ひき肉、葱、人参、にら、にんにく、生姜） さつまいもの甘煮 バナナ	牛乳 せんべい	ごま油 さつまいも 砂糖 中華蒸しめん	豚肉 牛乳	もやし キャベツ 葱 人参 にら にんにく 生姜 さつまいも レモン バナナ	517 kcal 17.7 g 13.6 g 81.7 g 2.4 g	431 kcal 14.3 g 10.8 g 70.8 g 1.9 g
9	—	月	麦茶せんべい	ごはん	豚肉の味噌炒め ほうれん草のごま和え みそ汁（大根、水菜） いちご	牛乳 肉まん	油 砂糖 精白米	豚肉 煮干し 牛乳	人参 にら もやし ほうれん草 大根 水菜 いちご	598 kcal 22.6 g 21.9 g 76.3 g 2.2 g	480 kcal 18.2 g 17.5 g 61.7 g 1.9 g
10 24	—	火	麦茶ウエハース	ごはん	八宝菜 春巻き 中華スープ（チンゲン菜、コーン、人参、葱） グレープフルーツ	牛乳 クッキー	油 砂糖 片栗粉 ごま油 精白米	豚肉 鶏がらだし 春巻き 中華だし 牛乳	白菜 玉葱 人参 椎茸 小松菜 生姜 にんにく チンゲン菜 コーン 葱 グレープフルーツ	597 kcal 16.4 g 23.6 g 78.4 g 1.5 g	515 kcal 13.7 g 20.0 g 68.9 g 1.3 g
— 25	—	水	麦茶ビスケット	ごはん	洋風肉じゃが 春雨スープ（とり肉だんご、春雨、白菜、人参、きくらげ） オムレツ ポンカン	牛乳 ロールケーキ	じゃがいも 砂糖 油 春雨 精白米	ツナ ベーコン とり肉団子 中華だし オムレツ 牛乳	人参 玉葱 グリンピース 白菜 きくらげ ポンカン	585 kcal 21.7 g 14.7 g 89.8 g 1.8 g	482 kcal 17.4 g 13.9 g 70.9 g 1.5 g

12	26	一	木	麦茶せんべい	食パン	鶏ささみのレモン煮 マカロニサラダ 野菜スープ(キャベツ、コーン、ニヨッキ)	牛乳 わかめおにぎり	片栗粉 砂糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ ニヨッキ 精白米 食パン	鶏肉 わかめ 牛乳	レモン きゅうり 玉葱 人参 キャベツ コーン	579 kcal 23.7 g 19.6 g 74.4 g 2.6 g	473 kcal 18.9 g 15.4 g 62.7 g 2.1 g
13	27	一	金	麦茶 ウエハース	ごはん	豆腐入りハンバーグ ブロッコリーのツナ和え みそ汁(大根、人参、油揚げ) みかん	牛乳 ビスケット	パン粉 砂糖 精白米	鶏肉 鶏卵 豆腐 ツナ 牛乳 油揚げ スキムミルク 煮干し 牛乳	玉葱 ブロッコリー 大根 人参 みかん	589 kcal 24.0 g 19.8 g 77.3 g 2.1 g	480 kcal 19.3 g 16.9 g 61.9 g 1.7 g
14	28	一	土	ぶどうジュース	うどん	焼きうどん みそ汁(わかめ、豆腐、葱) 里芋のそぼろあん バナナ	牛乳 せんべい	油 里芋 砂糖 片栗粉 うどん	豚肉 かつお節 わかめ 豆腐 煮干し 鶏肉 牛乳	キャベツ 人参 えのきたけ 葱 玉葱 バナナ	562 kcal 24.7 g 15.3 g 81.8 g 2.4 g	479 kcal 19.8 g 12.4 g 73.4 g 1.9 g
17	—	—	火	麦茶 ウエハース	ごはん	豆腐ナゲット のり和え みそ汁(玉葱、じゃがいも) バナナ	牛乳 チンピン	薄力粉 油 じゃがいも 黒砂糖 油 精白米	豆腐 鶏肉 かつお節 のり 煮干し 牛乳 鶏卵	小松菜 人参 コーン 玉葱 バナナ	608 kcal 20.2 g 15.4 g 95.7 g 2.3 g	495 kcal 16.3 g 13.3 g 76.6 g 1.9 g
お別れ会		りんごジュース		スパゲティ	スパゲティナポリタン から揚げ 茹でブロッコリー 野菜スープ(キャベツ、コーン、ペーパー) いちご		牛乳 ケーキ	油 片栗粉 スパゲティ	豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	人参 玉葱 ピーマン にんにく 生姜 ブロッコリー キャベツ コーン いちご	589 kcal 24.4 g 26.2 g 61.4 g 1.9 g	507 kcal 19.7 g 21.0 g 58.5 g 1.5 g



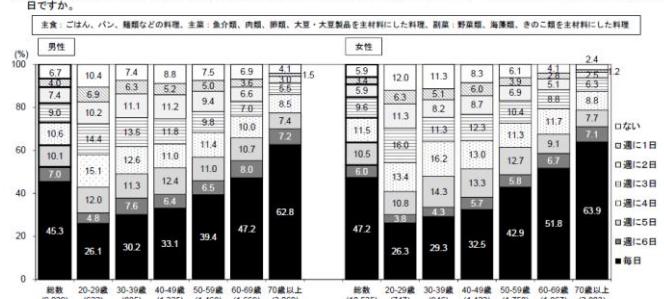
厚生労働省より「令和6年国民健康・栄養調査結果の概要が公表されましたので、「栄養・食生活に関する状況」」を抜粋してご紹介いたします。国民健康・栄養調査は、健康増進法に基づき、国民の身体の状況、栄養素等摂取量及び生活習慣の状況を把握し、国民の健康増進を図るための基礎資料となります。

その他、身体活動・運動、睡眠、飲酒・禁煙、歯・口腔の健康に関する状況等もありますので、興味のある方はご覧ください。

栄養バランスのとれた食事に関する

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上
(ほぼ毎日の者の割合⇒52.8%
男性⇒52.3%、女性⇒53.2%)

図7 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)
問:ここ1ヶ月間の様子についておたずねします。あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何回ですか。



*主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日が「ほぼ毎日の者」とは、「毎日」又は「週に6日」と回答した者。

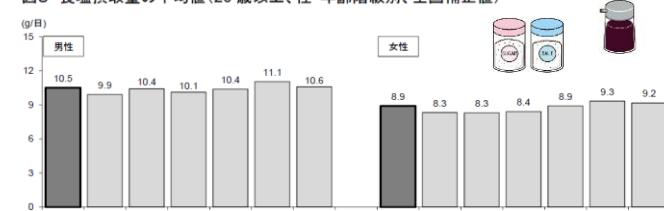
(参考)「健康日本21(第三次)」の目標 バランスの良い食事を摂っている者の増加
目標値:主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日が「ほぼ毎日の者」の割合 50%

食塩摂取量の状況

食塩摂取量の平均値⇒9.6 g

男性⇒10.5 g 女性8.9 g

図8 食塩摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



(参考)「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 7 g

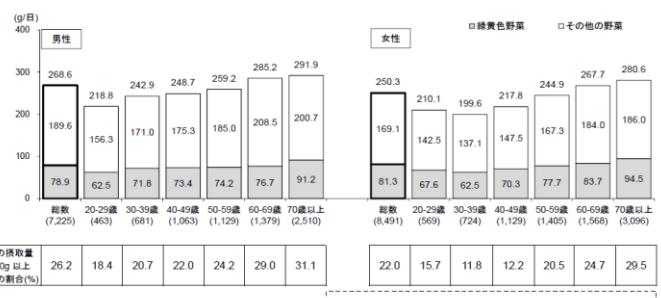
野菜摂取量の状況

野菜摂取量の平均値⇒258.7 g

男性⇒268.6 g 女性⇒250.3 g

年齢階級別にみると、年齢階級が高い層で摂取量が多い。

図9 野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



(参考)「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 350 g

野菜の摂取量が350g以上の者の割合(%)

20-29歳: 26.2% 30-39歳: 18.4% 40-49歳: 20.7% 50-59歳: 22.0% 60-69歳: 24.2% 70歳以上: 29.0%

20-29歳: 22.0% 30-39歳: 15.7% 40-49歳: 11.8% 50-59歳: 12.2% 60-69歳: 20.5% 70歳以上: 24.7%

20-29歳: 29.5% 30-39歳: 22.0% 40-49歳: 20.5% 50-59歳: 24.7% 60-69歳: 29.5% 70歳以上: 29.5%

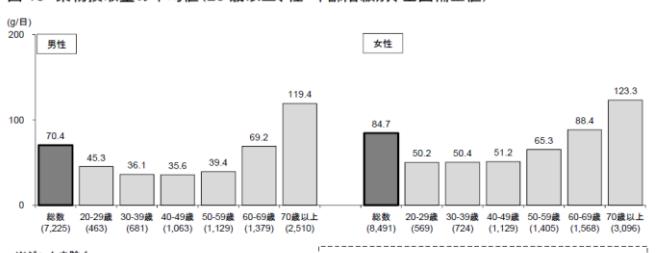
果物摂取量の状況

果物摂取量の平均値⇒78.1 g

男性⇒70.4 g 女性⇒84.7 g

年齢階級別にみると、男女ともに70歳以上の摂取量が最も多い。

図10 果物摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



(参考)「健康日本21(第三次)」の目標 果物摂取量の改善目標値:果物摂取量の平均値 200 g