

令和8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。



8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
									脂質	脂質		
									炭水化物	炭水化物		
									食塩相当量	食塩相当量		
1	15	29	土	ぶどうジュース	中華めん	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） 生揚げのそぼろ煮 バナナ	牛乳 せんべい	中華めん ごま油 油 砂糖 片栗粉	豚ひき肉 生揚げ 鶏ひき肉 だし（かつお） 牛乳	もやし 玉葱 キャベツ 葱 人参 にら 生姜 にんにく バナナ	544 kcal 21.2 g 16.5 g 77.0 g 2.1 g	435 kcal 17.0 g 13.2 g 61.6 g 1.6 g
3	17	31	月	麦茶 せんべい	ごはん	鶏ひき肉のコーン蒸し 野菜炒め ビーフンスープ（豚もも肉、人参、玉葱、白菜、きくらげ、ビーフン、葱） ぶどう	麦茶 アイスクリーム	ごま油 片栗粉 ビーフン 精白米	鶏ひき肉 鶏卵 ベーコン 豚肉	椎茸 生姜 コーン もやし 人参 ビーマン 玉葱 白菜 葱 しめじ きくらげ ぶどう	585 kcal 22.0 g 18.7 g 81.0 g 1.4 g	468 kcal 17.6 g 15.0 g 64.8 g 1.1 g
4	18	—	火	麦茶 ビスケット	ごはん	まぐろのから揚げ おくらとキャベツのごま和え みそ汁（わかめ、豆腐） バナナ	牛乳 マーラカオ風 蒸しパン	片栗粉 油 精白米 砂糖 ホットケーキミックス 精白米	まぐろ わかめ 豆腐 煮干し 牛乳 鶏卵	にんにく バナナ キャベツ オクラ 人参	583 kcal 23.3 g 15.7 g 86.5 g 1.8 g	466 kcal 18.6 g 12.5 g 69.2 g 1.5 g
5	19	—	水	麦茶 ウエハース	ごはん	チキンカレー サラダ 牛乳 グレープフルーツ	麦茶 ゼリー	じゃがいも バター 油 精白米 砂糖	鶏肉 牛乳 ハム	人参 玉葱 グリーンピース 大根 キャベツ グレープフルーツ みかん缶詰	586 kcal 18.7 g 19.7 g 81.8 g 2.0 g	468 kcal 14.9 g 15.7 g 65.5 g 1.6 g
6	20	—	木	麦茶 せんべい	食パン	コロケ コールスローサラダ ミネストローネ（玉葱、人参、トマト、さやいんげん、ベーコン）	牛乳 バナナケーキ	食パン コロケ 油 砂糖 薄力粉 バター	ベーコン 鶏卵 スキムミルク 牛乳	玉葱 人参 トマト さやいんげん キャベツ コーン バナナ レモン	593 kcal 16.7 g 25.6 g 74.0 g 1.9 g	474 kcal 13.3 g 20.5 g 59.2 g 1.5 g
7	21	—	金	麦茶 ビスケット	ごはん	豆腐入りハンバーグ おかか和え 野菜スープ（ベーコン、さやいんげん、椎茸、じゃがいも） キウイフルーツ	麦茶 フルーツサンド	パン粉 油 じゃがいも 精白米 食パン	鶏ひき肉 豆腐 牛乳 スキムミルク 鶏卵 かつお節 ベーコン 生クリーム	玉葱 椎茸 さやいんげん ブロッコリー コーン キウイフルーツ バナナ みかん缶詰	578 kcal 22.0 g 17.8 g 81.9 g 2.2 g	463 kcal 17.6 g 14.2 g 65.5 g 1.8 g
8	22	—	土	オレンジ ジュース	うどん	冷やしうどん かぼちゃのそぼろ煮 シュウマイ 麦茶 バナナ	牛乳 せんべい	うどん 油 砂糖	ツナ わかめ かつお節 鶏ひき肉 だし（かつお） シュウマイ 牛乳	きゅうり トマト さやいんげん 人参 バナナ かぼちゃ	538 kcal 20.2 g 15.3 g 79.6 g 2.1 g	430 kcal 16.2 g 12.3 g 63.8 g 1.7 g
10	24	—	月	麦茶 せんべい	ごはん	炒り豆腐 のり和え みそ汁（かぼちゃ、キャベツ） キウイフルーツ	牛乳 チンピン	砂糖 油 精白米 薄力粉 黒砂糖	豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 煮干し かつお節 のり 牛乳	人参 玉葱 椎茸 コーン グリーンピース かぼちゃ キャベツ キウイフルーツ 小松菜	581 kcal 20.3 g 14.6 g 90.2 g 1.7 g	465 kcal 16.3 g 11.7 g 72.1 g 1.4 g
—	25	—	火	麦茶 ビスケット	ごはん	豚肉のみそ炒め 春雨サラダ みそ汁（玉葱、じゃがいも、油揚げ） オレンジ	麦茶 プリン	はるさめ マヨネーズ じゃがいも 精白米 油 砂糖	ハム 油揚げ 煮干し 豚肉 牛乳 生クリーム	きゅうり 人参 玉葱 葱 さやいんげん オレンジ バナナ みかん缶詰	573 kcal 19.2 g 21.7 g 73.4 g 2.2 g	458 kcal 15.4 kcal 17.4 g 58.7 g 1.7 g
12	26	—	水	麦茶 ウエハース	ごはん	麻婆豆腐 きゅうりの中華和え ワンタンスープ（人参、もやし、玉葱、ワンタン） ぶどう	牛乳 クッキー	油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタン 精白米	豆腐 豚ひき肉 とりがらだし 牛乳	葱 人参 椎茸 にんにく 生姜 もやし 玉葱 きゅうり ぶどう	591 kcal 22.3 g 22.1 g 73.9 g 2.1 g	473 kcal 17.9 g 17.7 g 59.1 g 1.7 g
13	27	—	木	麦茶 せんべい	ごはん	ポークケチャップ ポテトサラダ 野菜スープ（さやいんげん、人参） キウイフルーツ	牛乳 ワッフル	精白米 じゃがいも マヨネーズ 油	ハム 豚肉 牛乳	さやいんげん 人参 キウイフルーツ きゅうり	556 kcal 20.7 g 20.5 g 70.3 g 1.7 g	445 kcal 16.6 g 16.4 g 56.2 g 1.3 g

14	28	一	金	麦茶 ビスケット	ごはん	鮭の照り焼き 納豆和え みそ汁(かぼちゃ、玉葱) オレンジ	牛乳 ミニドーナツ	精白米 油 砂糖	納豆 かつお節 煮干し 鮭 牛乳	ほうれん草 オレンジ かぼちゃ 玉葱	563 kcal 22.0 g 18.8 g 74.3 g 1.8 g	451 kcal 17.6 g 15.1 g 59.4 g 1.4 g
----	----	---	---	-------------	-----	--	--------------	----------------	------------------------------	-----------------------------	---	---

給食だより



令和8年6月16日に農林水産省から令和7年度食育白書が公表されました。令和7年度の白書では、食育基本法制定以来約20年に渡る「食育基本法のあゆみ」が特集になっておりますので、ご興味のある方はご覧ください。今回は、白書の中から一部朝食についてご紹介いたします。

農林水産省：R7食育白書 「第3部食育推進施策の目標と現状に関する評価」

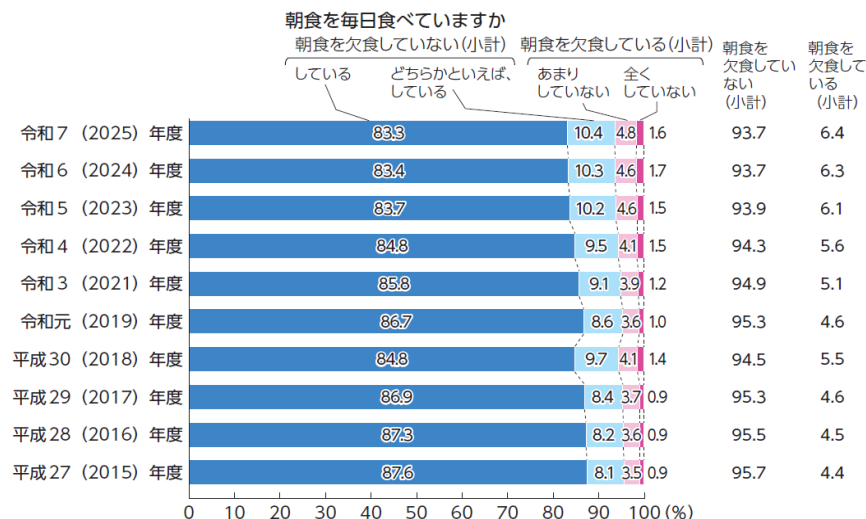
④朝食を欠食する子供の割合
令和7（2025）年度「食育に関する意識調査」によると、朝食を欠食する子供（朝食を毎日食べることを「あまりしていない」または「全くしていない」と回答した小学校6年生）の割合は6.4%でした。

朝食を食べない理由として、食欲がない、朝食を食べる時間がない、家族が朝食を食べないことなどが挙げられています。



図表3-6 朝食を欠食する子供の割合の推移

出典：農林水産省

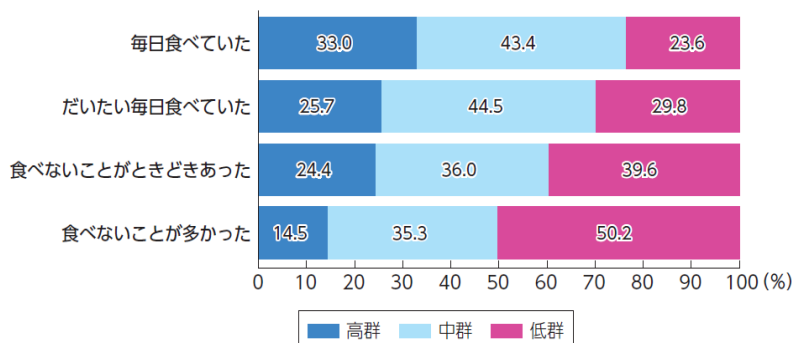


出典：農林水産省 R7食育白書 第2部 食育推進施策の具体的取組

第1章 家庭における食育の推進 コラム「朝ごはんを食べる習慣とその影響」

朝食の重要性

図表4 子供の頃の朝ごはんの摂取状況と大人になった現在の資質・能力



体のリズムを整える

・1日の始まりは朝食を食べることからです。朝食をとらないと、頭や体もぼんやりしてしまいます。毎朝決まった時間に朝食をとり、体のリズムを整えましょう。

・人間の体には体内時計と呼ばれるものがあります。睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどる機能です。体内リズムと生活リズムを整えるために朝食をしっかり食べましょう。

体温の上昇

・朝食をとることで体温が上昇します。体の中で熱がつくられ、元氣や集中力が湧いてきます。

脳にエネルギーを補給

・脳のエネルギー源はブドウ糖です。炭水化物（ブドウ糖）を多く含むごはん、パン、めん類をしっかり食べましょう。

食事の栄養バランスにも気をつけましょう

主食（ごはん、パン、めん）炭水化物の供給源



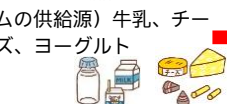
副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源



主菜（肉、魚、卵、大豆製品）たんぱく質の供給源



牛乳・乳製品（カルシウムの供給源）牛乳、チーズ、ヨーグルト



果物（ビタミン、カリウムの供給源）

