

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。



10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		
						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	エネルギー		
				午前 おやつ	昼食	午後 おやつ		脂質	脂質			
					主食	おかず		炭水化物	炭水化物			
								食塩相当量	食塩相当量			
1	15	29	木	麦茶 ウエハース	ごはん	鶏肉のトマト煮 サラダ 野菜スープ（小松菜、玉葱） オレンジ	牛乳 ミニドーナツ	じゃがいも 油 砂糖 精白米	鶏肉 ベーコン ハム 牛乳	玉葱 大根 マッシュルーム トマト ホールトマト キャベツ 小松菜 オレンジ	590 kcal 18.3 g 23.2 g 75.8 g 2.1 g	472 kcal 14.6 g 18.6 g 60.6 g 1.7 g
2	16	30	金	麦茶 せんべい	ごはん	白花豆コロッケ マカロニサラダ 野菜スープ（キャベツ、コーン、人 参、玉葱） りんご	牛乳 ビスケット	コロッケ 油 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 精白米	牛乳	ブロッコリー 玉葱 人参 キャベツ コーン りんご	576 kcal 19.0 g 17.0 g 84.7 g 1.8 g	461 kcal 15.2 g 13.6 g 67.8 g 1.4 g
3	17	31	土	オレンジ ジュース	中華蒸 しめん	五目焼きそば ギョウザ 中華スープ（鶏肉、チンゲン菜、も やし、葱） バナナ	牛乳 せんべい	油 ごま油 中華蒸しめん	豚肉 かつお節 あおりの ギョウザ 鶏肉 牛乳 とりがらだし	人参 キャベツ 玉葱 チンゲン菜 もやし 葱 バナナ	550 kcal 22.7 g 16.4 g 76.7 g 1.9 g	440 kcal 18.2 g 13.1 g 61.4 g 1.5 g
5	19	—	月	麦茶 せんべい	ごはん	納豆揚げ お浸し 豚汁（豚肉、じゃがいも、人参、ご ぼう、豆腐、糸こん、葱） オレンジ	牛乳 メロンパン	てんぷら粉 油 じゃがいも 糸こん 精白米	納豆 しらす干し かつお節 豚肉 豆腐 煮干し 牛乳	にら 人参 玉葱 小松菜 もやし ごぼう 葱 オレンジ	576 kcal 23.9 g 15.7 g 76.9 g 1.6 g	461 kcal 19.1 g 12.5 g 61.5 g 1.2 g
6	20	—	火	麦茶 ビスケット	ごはん	ポークビーンズ 大根サラダ 野菜スープ（小松菜、人参、マカロ ニ） キウイフルーツ	牛乳 蒸しパン	油 精白米 じゃがいも 砂糖 甘納豆 ごま油 マカロニ ホットケーキミッ クス	大豆水煮 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ スキムミルク	人参 玉葱 大根 キャベツ 小松菜 キウイフルーツ	562 kcal 18.0 g 11.5 g 94.2 g 2.0 g	449 kcal 14.4 g 9.2 g 75.4 g 1.6 g
7	21	—	水	麦茶 ウエハース	ごはん	チキンカレー フレンチサラダ 牛乳 グレープフルーツ	麦茶 ゼリー	じゃがいも 油 砂糖 バター 精白米	鶏肉 ハム 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ	592 kcal 19.1 g 20.5 g 81.3 g 2.1 g	474 kcal 15.3 g 16.4 g 65.1 g 1.7 g
8	22	—	木	麦茶 せんべい	食パン	白身魚フライ キャベツのコールスロー 野菜スープ（玉葱、コーン、ベーコ ン、じゃがいも）	牛乳 ツナコーンド リア	油 マヨネーズ じゃがいも 精白米 食パン	白身魚フライ ベーコン 牛乳 ツナ ミックスチーズ	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉葱 パセリ オレンジ コーンクリーム	572 kcal 17.6 g 22.2 g 76.3 g 2.1 g	457 kcal 14.1 g 17.7 g 61.1 g 1.7 g
9	23	—	金	麦茶 ビスケット	ごはん	おでん おかか和え みそ汁（キャベツ、ふ） バナナ	牛乳 アレンジまん	里芋 糸コン ふ 砂糖 薄力粉 油 精白米	昆布 竹輪 蒸し焼き大豆 うずら卵 がんも いわしのたたき身つ みれ だし（かつお） かつお節 煮干し 牛乳 シウマイ	大根 ブロッコリー コーン キャベツ バナナ	598 kcal 19.7 g 10.2 g 116.2 g 2.2 g	478 kcal 15.8 g 8.2 g 93.0 g 1.7 g
10	24	—	土	ぶどうジュ ース	中華蒸 しめん	タンメン さつまいもの甘煮 ヨーグルト 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 だし（かつお） ヨーグルト 牛乳	人参 椎茸 キャベツ もやし にら 葱 生姜 レモン バナナ	540 kcal 18.0 g 10.2 g 94.0 g 2.3 g	432 kcal 14.4 g 8.1 g 75.2 g 1.8 g
—	26	—	月	麦茶 せんべい	ごはん	豆腐ナゲット コーンサラダ 吉野汁（鶏肉、大根、人参、ごぼ う、葱） キウイフルーツ	牛乳 食パンラスク	薄力粉 油 砂糖 精白米 片栗粉 食パン バター グラニュー糖	豆腐 鶏肉 ハム 牛乳	にんにく 葱 コーン キャベツ 大根 人参 ごぼう キウイフルーツ	590 kcal 16.3 g 21.0 g 82.8 g 1.7 g	472 kcal 13.0 g 16.8 g 66.2 g 1.4 g
13	27	—	火	麦茶 ビスケット	ごはん	鮭の照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁（白菜、里芋、油揚げ） りんご	牛乳 ふかしもち	砂糖 油 里芋 さつまいも 精白米	鮭 鶏肉 油揚げ だし（かつお） 煮干し 牛乳	切干大根 椎茸 人参 白菜 りんご	603 kcal 21.6 g 21.4 g 78.2 g 1.8 g	483 kcal 17.3 g 17.1 g 62.5 g 1.4 g

14	28	ー	水	麦茶 せんべい	おやさいパン	鶏肉の立田揚げ コールスロー 野菜スープ（玉葱、コーン、ベーコン、白菜）	牛乳 焼きおにぎり	片栗粉 油 マヨネーズ じゃがいも 精白米 おやさいパン	鶏肉 ベーコン 牛乳	生姜汁 キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉葱	562 kcal 18.8 g 22.2 g 70.3 g 2.0 g	450 kcal 15.1 g 17.8 g 56.2 g 1.6 g
----	----	---	---	------------	--------	--	--------------	---	------------------	--	---	---

給食だより



郡山市保健所健康政策課が郡山市の健康課題全体像をまとめた背景と生活習慣の中で特に食生活についての課題をご紹介します。

出典：「郡山市の健康課題全体像」郡山市保健所健康政策課

背景 「健康」が重要な理由

社会的背景

人口減少

高齢者増加
高齢化率増加

生産年齢
人口減少

<2040年問題>

団塊ジュニア世代が
65歳以上の高齢者に
↓
懸念されていること

- ・労働力不足
が深刻化
- ・医療費、年金
等の社会保障費
が増加

全ての世代の
「健康」
が重要

- 将来を支えるこども
- 現在、そして将来も活躍
できる現役世代
- いつまでも活躍できる高齢者
- すべての世代が健康で
幸福を感じる社会

幸福度の
判断材料

幸福かどうか判断する際に重視する項目

第1位 「健康」

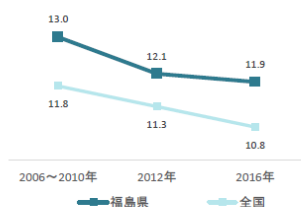
出典：市民意見リーダー（2022年度版）

生活習慣（食生活）

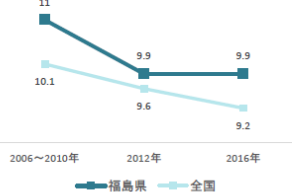


食塩摂取量(g)（福島県）

男性

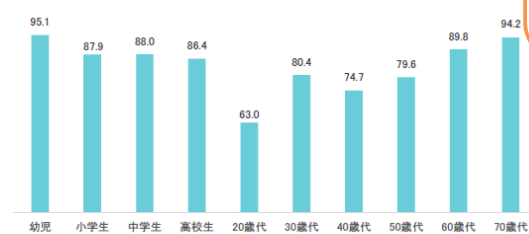


女性



出典：国民健康・栄養調査結果

毎日朝食を食べる人の割合（％）



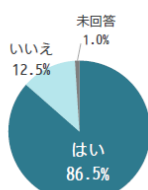
出典：令和3年度郡山市健康づくり・食育に関するアンケート結果

●朝食は、1日の活動源になります。食事回数を減らすと中性脂肪やコレステロール値が高くなります。また、足りない栄養素を埋めるために間食やドカ食いになってしまいますので朝食はしっかり食べましょう。

□朝食を食べる人の割合
20歳代が少ない

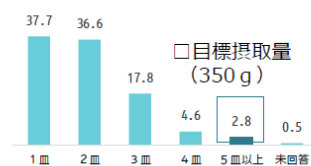


毎日野菜を食べている人の割合



出典：令和3年度郡山市健康づくり・食育に関するアンケート結果

1日に食べる野菜の量（1皿70g）



出典：令和3年度郡山市健康づくり・食育に関するアンケート結果

□食塩摂取量（2016年）

男性 > 女性
男性 全国ワースト1位
女性 全国ワースト2位

□8割以上の人々が毎日野菜を食べているが、1日の目標量（350g）を食べている人は約3%

●塩分の摂り過ぎは、高血圧となり生活習慣病に深く関わってきます。

＜食塩摂取量の目標値＞

成人男性	7.5 g/日未満
成人女性	6.5 g/日未満

●野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維等の栄養素が摂取できます。また、身体機能維持、調整にも欠かせません。

特にカリウムは余分なナトリウムを体外に排出し、高血圧の予防になります。