

Table with columns: 日, 献立名, 赤の仲間, 緑の仲間, 黄の仲間, その他, たんぱく質, どんぐりおやつ. Contains a detailed menu for June with nutritional information.

食事前に必ず手を洗いましょう!



シメジメとした梅雨の季節がやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。

さて4月、5月から少しずつ給食に慣れてきたかと思います。6月からは主食+主菜+副菜+汁物といった4品で構成されたメニューがほとんどです。主食や主菜ばかり食べるのではなく4品をバランスよく三角食べてくださいね。お口の中で味を混ぜたり、調整することによって、子どもたちの味覚の幅も広がります。お家でも是非三角食べを意識してみてください。



むし(6/4) 歯予防デー

5日は「ムシ(6/4) 歯予防メニュー」でよく噛む、カルシウムたっぷりのメニューになっています。噛むことはとても大切です。子どもの顎の発達をよくし、歯並びをよくします。また、噛むことで唾液の分泌が増え、虫歯予防にもつながります。噛むことはとても大事なんです! また、食後の歯磨きも忘れずにしましょう。

☆年長組バイキング☆

待ちに待ったバイキング!! 6つに仕切られたバイキング用のお皿を使って、好きなものを選びます。初めてのバイキング、みんな楽しんでみましょう!

- メニュー 冷やしうどん (好きな具材をトッピング) カラフル野菜の油淋鶏 白身魚のレモンあんかけ ほうれん草とウインナーのソテー じゃが芋のきんぴら 夏野菜の糸こんにゃくサラダ 手作りみかんゼリー



お楽しみに~!

5月の様子

5月は汁物が増え、ほとんどの日が4品となりました。汁物は上手にお皿を持って食べていました。2日、だけのこ飯を出した時に給食室の前にだけのこを置いてみました。触ったり、においをかいだり、大きさにびっくりしていたり、みんな興味津々でした。また、食べておいしかったよと伝えてくれました。他の日には、年少さんの教室に行き、食べているところを見に行かせていただきました。「ピカピカにするから見て」「いつもありがとう」「おいしいよ」などたくさん気持ちを伝えてくれました。喜んでくれて、それを伝えてくれて、うれしい気持ちでいっぱいになりました。これからおいしい給食を提供できるような頑張ります。

[月間栄養価一覧表]

2017年 6月

予定献立

0:通常献立

木の実幼稚園

日 曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g		
1 木	ご飯, 鶏肉のマーマレード, ポテトサラダ, コンソメスープ	331.01	445	15.8	15.5	56.8	1.7		
2 金	チャーハン, 蒸し餃子, 中華スープ	330.62	373	11.4	6.7	63.3	1.1		
5 月	ご飯, さつまいもの天ぷら, 豆のマヨサラダ, 味噌汁	318.80	418	8.3	11.5	67.8	1.1		
6 火	ご飯, カレー風味肉じゃが, 小松菜のおかか和え, すまし汁	374.24	364	12.9	6.1	60.3	1.8		
7 水	コーンご飯, 鶏の香草焼き, コンソメスープ	314.75	400	15.0	12.3	53.5	1.9		
8 木	スパゲティナポリタン, チキンナゲット, 青りんごゼリー	198.00	391	12.0	13.9	51.8	2.0		
9 金	ご飯, 鯖のみぞれ煮, いんげんの胡麻和え, 味噌汁	331.50	430	14.4	12.4	61.2	1.8		
12 月	食パン, 照り焼きハンバーグ, ブロッコリーのサラダ, 人参ポタージュ	333.72	288	14.8	9.0	36.6	2.9		
13 火	わかめご飯, 白身魚フライ, 糸こんにゃくサラダ, すまし汁	304.35	323	8.5	6.0	56.6	1.6		
14 水	ご飯, 鶏肉のトマト煮, コンソメスープ	351.58	422	15.4	13.1	57.2	1.9		
15 木	キャロットライス, ツナとポテトのマヨ焼き, ミネストローネ	292.64	372	7.5	10.0	61.0	2.2		
16 金	ご飯, 豚肉と茄子の中華炒め, コーンサラダ, 中華スープ	350.45	342	11.3	5.5	59.5	1.2		
19 月	ご飯, メンチカツ, ツナサラダ, コンソメスープ	317.48	457	15.0	15.9	60.4	2.0		
20 火	ご飯, 鶏肉とがんとどきの煮物, 胡瓜のおかか和え, 味噌汁	377.44	365	20.1	8.5	56.0	1.2		
21 水	ご飯, チャプチェ, 中華スープ	335.04	332	10.3	5.5	57.1	0.9		
23 金	カレーライス, りんごサラダ, キャンディチーズ	270.00	436	9.7	15.8	61.4	2.2		
26 月	菜飯, コロッケ, キャベツとツナのサラダ, 味噌汁	308.04	354	10.6	6.6	60.2	1.6		
27 火	きつねうどん, しゅうまい, 小松菜の磯部和え	407.89	288	9.4	3.6	52.7	2.2		
28 水	ご飯, 鮭の和風マヨ焼き, ほうれん草のおひたし, 味噌汁	317.44	353	15.6	8.6	51.4	1.6		
29 木	クッパ, フライドポテト, 胡瓜ともやしのナムル	374.09	452	10.9	15.0	65.5	1.1		
30 金	ご飯, 豚肉と白菜の味噌炒め, ブロッコリーの胡麻和え, すまし汁	345.33	344	12.3	6.5	56.9	1.7		
期間内の合計		6884.41	7949	261.2	208.0	1207.2	35.7		
動物性脂質比率 39.28 %		一日あたりの平均		327.83	379	12.4	9.9	57.5	1.7
		基準値		0.00	405	15.0	11.0	0.0	1.5
		充足率		0.0	93.6	82.7	90.0	0.0	113.3