




日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	たんぱく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぶりおやつ
1火	醤油ラーメン 星型ポテト 大根と胡瓜のナムル	豚肉	玉ねぎ、にんじん、もやし、青ねぎ 胡瓜、大根、にんじん	中華麺、ごま油、砂糖 星型ポテト、サラダ油 ごま油、白ごま、砂糖	濃口醤油、中華味、食塩、料理酒、にんにく 濃口醤油	457 kcal 15.7 g 9.9 g 1.6 g	ほりこ ラムネ カルピスジュース
2水	ご飯 とりすき ほうれん草の磯部和え 白菜と玉ねぎの味噌汁 ミニかしわもち	鶏肉、焼き豆腐 海苔 味噌	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ごぼう ほうれん草、にんじん 白菜、玉ねぎ、青ねぎ	精白米 じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖、サラダ油 砂糖 かしわもち	みりん、料理酒、濃口醤油 濃口醤油 かつおだし	439 kcal 17.1 g 8.9 g 1.9 g	おにぎり煎餅 オレンジジュース
3木				憲法記念日			
4金				みどりの日			
5土				こどもの日			
7月	ご飯 鯉のごまみそ焼き ダブルポテトサラダ 豆腐とえのきのすまし汁	鮭、赤味噌 ツナ 豆腐	胡瓜、にんじん えのき、ほうれん草	精白米 砂糖、白ごま じゃが芋、さつま芋、マヨネーズ	みりん、料理酒 食塩 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	438 kcal 22.7 g 10.1 g 1.7 g	カルシウム煎餅 ミニゼリー りんごジュース
8火	ご飯 豚肉の中華炒め 豆腐と枝豆のサラダ わかめともやしのスープ	豚肉 豆腐 わかめ	白菜、にんじん、玉ねぎ、ピーマン えだまめ、コーン もやし	精白米 ごま油、砂糖 ごま油	にんにく、中華味、濃口醤油、みりん、料理酒、食塩 和風胡麻醤油ドレッシング 中華味、薄口醤油、食塩	402 kcal 17.6 g 9.3 g 1.6 g	満月ボン マシュマロ カルピスジュース
9水	ご飯 煮込みミートボール キャベツとツナのフレンチ和え コーンクリームスープ	ミートボール ツナ 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、マト キャベツ、胡瓜、にんじん コーン、玉ねぎ	精白米 砂糖、サラダ油 フレンチドレッシング	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ シチュー、ミルククリーム、中華味、パセリ	484 kcal 14.6 g 14.2 g 1.4 g	あんぱん、まん煎餅 ラムネ オレンジジュース
10木	きざみあげうどん とり天 さつまいもきんぴら	薄揚げ、わかめ 鶏肉	にんじん	うどん 薄力粉、片栗粉、サラダ油 さつま芋、白ごま、ごま油、砂糖	かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩 食塩 濃口醤油、みりん、料理酒	495 kcal 19.3 g 18.7 g 1.6 g	きな粉餅 ミニゼリー りんごジュース
11金	ご飯 鶏肉と白菜のうま煮 いんげんの白和え 大根とじゃが芋の味噌汁	鶏肉 いんげん、豆腐 味噌	白菜、玉ねぎ、しめじ、にんじん にんじん 大根、青ねぎ	精白米 サラダ油、砂糖 板こんにゃく、白ごま、砂糖 じゃが芋	かつおだし、濃口醤油、みりん 濃口醤油 かつおだし	442 kcal 17.8 g 10.4 g 1.4 g	カルピスゼリー お茶
14月	かつ丼 ブロッコリーのサラダ バナナ	豚カツ、たまご	玉ねぎ、青ねぎ ブロッコリー、コーン バナナ	精白米 サラダ油、砂糖 砂糖、サラダ油	昆布だし、濃口醤油、みりん 米酢、薄口醤油	471 kcal 13.7 g 9.1 g 1.2 g	ホームバイ マシュマロ オレンジジュース
15火	ご飯 カレー風味肉じゃが キャベツのおかか和え ほうれん草としめじのすまし汁	豚肉 かつお節	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、にんじん ほうれん草、しめじ	精白米 サラダ油、じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖 砂糖	かつおだし、濃口醤油、みりん、料理酒、カレー粉 濃口醤油 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	403 kcal 15.6 g 6.4 g 1.5 g	ココナッツサブレ ラムネ りんごジュース
16水	チャーハン 春巻き チンゲン菜と人参のスープ	鶏ミンチ 春巻き	コーン、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース チンゲン菜、にんじん	精白米、ごま油 サラダ油 ごま油	中華味、薄口醤油、料理酒、食塩、濃口醤油 中華味、薄口醤油、食塩	415 kcal 10.7 g 12.0 g 1.0 g	ポップコーン カルピスジュース
17木	ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 コーンサラダ キャベツとじゃが芋の味噌汁	鶏肉、高野豆腐、いんげん ツナ 味噌	にんじん 胡瓜、にんじん、コーン キャベツ	精白米 サラダ油、砂糖 じゃが芋	かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩、料理酒 青じそドレッシング かつおだし	496 kcal 23.9 g 15.0 g 1.7 g	ビスコ ミニゼリー オレンジジュース
18金				春の遠足(年長・年中)、お弁当日(年少)			
21月	ロールパン メンチカツ ブロッコリーとハムのサラダ ミルクスープ	ハム 牛乳	ブロッコリー、にんじん キャベツ、玉ねぎ、しめじ	ロールパン サラダ油 白ごま、マヨネーズ	メンチカツ、とんかつソース 濃口醤油 コンソメ、食塩、パセリ	433 kcal 16.0 g 19.9 g 1.8 g	焼きおにぎり お茶
22火	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 小松菜のボン酢和え 玉ねぎとわかめの味噌汁	鶏肉 味噌、わかめ	大根 小松菜、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	精白米 砂糖 砂糖	生姜、濃口醤油、料理酒、みりん ボン酢 かつおだし	426 kcal 18.1 g 12.6 g 1.7 g	雪の音 カルピスジュース
23水				午前保育(個人懇談)			ハッピーターン、マシュマロ オレンジジュース
24木							動物ビスケット りんごジュース
25金	カレーライス コーンスローサラダ りんご	豚肉 ツナ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、にんじん、コーン りんご	精白米、サラダ油、じゃが芋 フレンチドレッシング	にんにく、カレールー	491 kcal 13.1 g 14.9 g 2.0 g	マリ-ビスケット ラムネ カルピスジュース
28月	のりたまごはん しゅうまい ハンパン、サラダ 小松菜と春雨のどろみスープ	しゅうまい 鶏ささみ	胡瓜、にんじん 小松菜、にんじん	精白米 春雨、ごま油、片栗粉	のりたまご、りかけ 和風胡麻醤油ドレッシング 中華味、薄口醤油、食塩	405 kcal 16.6 g 5.8 g 1.6 g	りんご蒸しパン お茶
29火	ご飯 鯖の照り焼き 大根サラダ ほうれん草と人参のすまし汁	鯖 ツナ	大根、胡瓜、コーン ほうれん草、にんじん	精白米 砂糖 砂糖	濃口醤油、みりん、食塩 青じそドレッシング かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	402 kcal 21.2 g 7.1 g 1.7 g	カルシウムウエハース ミニゼリー オレンジジュース
30水	マーボー丼 焼き餃子 胡瓜とハムの中華サラダ	豚ミンチ、豆腐、赤味噌、味噌 焼餃子	玉ねぎ、にんじん、白ねぎ	精白米、砂糖、片栗粉 餃子	にんにく、生姜、料理酒、濃口醤油、中華味 餃子	416 kcal 13.6 g 8.6 g 1.6 g	ラングドシャ りんごジュース
31木	ワインナーピラフ オムレツ マカロニスープ	ワインナー オムレツ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン 玉ねぎ、ブロッコリー、コーン	精白米 マカロニ	コンソメ、食塩 ケチャップ コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	416 kcal 12.5 g 6.7 g 1.8 g	バタークッキー カルピスジュース


暖かい季節になりました 

入園して約3週間が経ち、幼稚園での生活、新しいクラスに慣れてきているようですね。みなさんの元気いっぴいの声が給食室まで聞こえてきます。幼稚園でいっぱい遊んで疲れが出やすいので、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとってくださいね。

子どもの日(端午の節句) 5/5

この日は鯉のぼりをたて、ちまきや柏餅を食べてお祝いします。餅に巻いている柏の木の葉っぱは新しい芽が出てくるまで、古い葉っぱは落ちずにずっとあります。このことから、家が絶えない、継続者が絶える事がないという縁起のいい意味があります。

また、鯉のぼりには「人生という流れの中で遭遇する難関を鯉のように突破し、立身出世して欲しい」という願いが込められていて、古代中国の故事に由来します。

給食では5月2日にミニ柏餅を出します。
お楽しみに〜♪ 


〜旬の食材〜

春キャベツ
水分が多くて、みずみずしく葉も柔らかく、キャベツの玉もゆるく育っています。ビタミンCが豊富で、身体の免疫力を高めます。


アスパラ
名前の由来は、豊富に含まれているアスパラギン酸からと言われています。アスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。

たけのこ
茹でた時にできる白い粒状のものは、チロシンというもので、疲れをとる働きがあります。体に悪いものではないので安心して食べられます。また食物繊維が豊富で、便秘の予防に効果的です。

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を自覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物をだし、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコやフキ、菜の花、ワドなど、えくみやほろ苦さがあり、苦手な方も多いと思いますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝て目も眩しいといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていない為なのです。旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう！！

4月の様子♪ 

登園すると、たくさんのおもちゃが給食室に寄ってきます。窓からのぞいている子。「今日のお給食はなんですか〜」と声をかけてくれる子。給食室前にある献立を指差し、「給食を楽しみにしてきてくれてるんだな〜」と思い、今日も美味しい給食を作ろう！とさらに気合が入ります。給食を食べ終わると、子ども達から「おかわり！」「おいしかったよ」と言ってくれます。また戻ってきた食缶(ほとんど完食です◎)を見るとときがとてもうれしい気持ちになります。まだまだ好き嫌いがあったり、量が食べれない子がいいると思いますが、給食で少しでも克服でき、食べる事がより楽しい時間になればと思います。

これから給食で人気だったメニューの作り方やポイントとなる点などを、この給食だよりに書こうと思います。もし気になるメニューがありましたら担任の先生を通じて伝えてもらえたらと思います。 

[月間栄養価一覧表]

2018年 5月
予定献立

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	火	醤油ラーメン , 星型ポテト , 大根と胡瓜のナムル	502.14	457	15.7	9.9	72.8	1.6
2	水	ご飯, とりすき, ほうれん草の磯部和え, 味噌汁, ミニ柏餅	439.15	439	17.1	8.9	70.9	1.9
7	月	ご飯, 鮭のごまみそ焼き, ダブルポテトサラダ , すまし汁	372.70	438	22.7	10.1	61.1	1.7
8	火	ご飯, 豚肉の中華炒め, 豆腐と枝豆のサラダ, 中華スープ	432.35	402	17.6	9.3	59.2	1.6
9	水	ご飯, 煮込みミートボール・, キャベツとツナのフレンチ和え コーンクリームスープ	421.35	484	14.6	14.2	73.2	1.4
10	木	きざみあげうどん, とり天 , さつまいものきんぴら	436.43	495	19.3	18.7	57.8	1.6
11	金	ご飯, 鶏肉と白菜のうま煮, いんげんの白和え , 味噌汁	419.10	442	17.8	10.4	66.3	1.4
14	月	かつ丼, ブロッコリーのサラダ, パナナ	310.30	471	13.7	9.1	82.0	1.2
15	火	ご飯, カレー風味肉じゃが, キャベツのおかか和え, すまし汁	463.70	403	15.6	6.4	68.1	1.5
16	水	チャーハン, 春巻き , 中華スープ	360.27	415	10.7	12.0	62.3	1.0
17	木	ご飯, 鶏肉と高野豆腐の煮物, コーンサラダ , 味噌汁	428.76	496	23.9	15.0	62.3	1.7
21	月	ロールパン, メンチカツ , ブロッコリーのツナマヨ和え, ミルクスープ	332.80	433	16.0	19.9	42.2	1.8
22	火	ご飯, 鶏肉のみぞれ煮, 小松菜のポン酢和え , 味噌汁	395.50	426	18.1	12.6	56.4	1.7
25	金	カレーライス , コールスローサラダ , りんご	360.15	491	13.1	14.9	74.3	2.0
28	月	のりたまごはん, しゅうまい, パンパンジーサラダ 小松菜と春雨のとろみスープ	347.20	405	16.6	5.8	68.9	1.6
29	火	ご飯, 鯖の照り焼き, 大根サラダ , すまし汁	372.65	402	21.2	7.1	58.9	1.7
30	水	マーボー丼, 焼き餃子, 胡瓜とハムの中華サラダ	281.75	416	13.6	8.6	67.3	1.6
31	木	ウインナーピラフ, オムレツ , マカロニコンソメスープ	378.74	416	12.5	6.7	73.0	1.8
期間内の合計			7055.04	7931	299.8	199.6	1177.0	28.8
動物性脂質比率 42.79 %			一日あたりの平均					
			391.95	441	16.7	11.1	65.4	1.6
			0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.5
			0.0	108.9	117.6	94.9	107.6	106.7