



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	1人ばく獲 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
2月	お弁当日 スイカを提供します。						ぼたぼた焼き カルピスジュース
3火	ご飯 スタミナソーセー ごぼうとコーンのサラダ 茄子としめじの味噌汁	豚肉 ツナ 味噌	にら,にんじん,玉ねぎ,もやし ごぼう,にんじん,コーン なす,しめじ,青ねぎ	精白米 ごま油,砂糖,白ごま マヨネーズ	にんにく,生姜,濃口醤油,みりん,料理酒 食塩 かつおだし	422 kcal 15.7 g 12.7 g 1.6 g	ビスコ ミニゼリー オレンジジュース
4水	ご飯 鶏の照り焼き じゃが芋の胡麻和え かきたま汁	鶏肉 たまご	にんじん えのき,玉ねぎ,青ねぎ	精白米 砂糖,片栗粉 じゃが芋,白ごま,砂糖	濃口醤油,みりん 濃口醤油 かつおだし,薄口醤油,みりん,食塩	452 kcal 18.7 g 13.3 g 1.7 g	きな粉団子 お茶
5木	ご飯 ミートボールの甘酢あん 中華風サラダ 小松菜と豆腐のスープ	ミートボール ハム 豆腐	にんじん,玉ねぎ,ピーマン にんじん,胡瓜,もやし 小松菜	精白米 砂糖,片栗粉 砂糖,ごま油 ごま油	中華味,料理酒,ケチャップ,薄口醤油,米酢,食塩 米酢,薄口醤油,食塩 中華味,薄口醤油,食塩	397 kcal 11.2 g 7.9 g 1.8 g	雪の宿 りんごジュース
6金	コーンご飯 星型コロック フロッコリーのサラダ 七夕にゅうめん		コーン フロッコリー,にんじん 玉ねぎ,にんじん,オクラ	精白米 コロック,サラダ油 そうめん	食塩 とんかつソース 和風胡麻醤油ドレッシング かつおだし,薄口醤油,みりん,食塩	429 kcal 11.6 g 9.3 g 1.8 g	ココナッツサブレ マシュマロ カルピスジュース
9月	冷やし中華 揚げしゅうまい みかんサラダ	ハム,錦糸卵 しゅうまい	胡瓜,もやし みかん,キャベツ	中華種 サラダ油 マヨネーズ	薄口醤油,みりん,食塩,米酢 食塩	402 kcal 12.9 g 13.8 g 1.7 g	動物ビスケット オレンジジュース
10火	わかめご飯 鱈の西京焼き いんげんのおかか和え えのきとほうれん草のすまし汁	炊き込みわかめ 鱈,白みそ いんげん,かつお節	にんじん えのき,ほうれん草	精白米 砂糖 砂糖	料理酒,みりん,食塩 濃口醤油 かつおだし,薄口醤油,みりん,食塩	402 kcal 19.7 g 5.6 g 1.6 g	カルシウム煎餅 ラムネ りんごジュース
11水	黒糖パン チキンカツ ツナとポテトのマヨ焼き コーンクリームスープ	チキンカツ ツナ 牛乳	玉ねぎ コーン,玉ねぎ	黒糖パン サラダ油 フライドポテト,マヨネーズ	とんかつソース 食塩 シチュー・ミクスクリーム,中華味,バセリ	440 kcal 13.9 g 20.2 g 1.6 g	さつま芋蒸しパン お茶
12木	ご飯 鶏のカレーチーズ焼き 胡瓜とにんじんのさっぱりサラダ キャベツとフロッコリーのスープ	鶏肉,チーズ	胡瓜,にんじん キャベツ,フロッコリー	精白米	食塩,カレー粉 青じそドレッシング コンソメ,薄口醤油,食塩,バセリ	426 kcal 17.9 g 14.8 g 1.7 g	バタークッキー カルピスジュース
13金	宿泊保育(年長)						
16月	海の日						
17火	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め フロッコリーとツナのフレンチ和え 玉葱と白菜のスープ	鶏肉 ツナ	玉ねぎ,ピーマン,しめじ フロッコリー,にんじん 玉ねぎ,白菜	精白米 砂糖,オリーブ油	ケチャップ,ウスターソース,料理酒,にんにく フレンチドレッシング コンソメ,薄口醤油,食塩,バセリ	409 kcal 13.6 g 11.8 g 1.6 g	マリ-ビスケット ミニゼリー オレンジジュース
18水	ご飯 肉じゃが 卵焼き 大根と厚揚げの味噌汁	豚肉 卵焼き 味噌,厚揚げ	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース 大根,青ねぎ	精白米 サラダ油,じゃが芋,系こんにゃく,砂糖	かつおだし,濃口醤油,みりん,料理酒 かつおだし	435 kcal 18.9 g 11.5 g 1.8 g	中華ポテト お茶
19木	カレーうどん ほうれん草とコーンのサラダ 手作りミルクプリン	厚揚げ,豚肉 牛乳	玉ねぎ,青ねぎ,にんじん ほうれん草,コーン	うどん,サラダ油 砂糖	カレールウ,かつおだし,薄口醤油,みりん,食塩 和風胡麻醤油ドレッシング アガー	430 kcal 15.5 g 11.0 g 2.7 g	ホームパイ マシュマロ りんごジュース
20水	終業式						

元気に夏を過ごしましょう



早いもので、一年の半分が過ぎました。7月に入ると、暑さで食欲が落ちやすい季節になります。まだプールが始まり、体力の消耗が激しくなります。食欲が低下してしまう夏だからこそ、栄養豊富な夏野菜をたっぷり食べて元気に夏を過ごしましょう。

七夕(7/7)



七夕は、ひこぼしとおひめが7月7日の夜に年に1度だけ会うという中国の伝説にちなむ年中行事です。色とりどりの短冊に願い事を書いてお祈りをします。子どもたちはどんな願い事をするのでしょうか？

給食室からは、7月6日に七夕メニューを出します。星型のコロックや七夕にゅうめんがあり、七夕にゅうめんには、星型人参・オクラ・そうめんが入っていて、天の川をイメージしてみました。

冷たい飲み物のとりすぎに注意しましょう



夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいます。熱中症予防には大切なことですが、とりすぎには注意が必要です。清涼飲料水には砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下してしまいます。子ども達には、少し冷やしたお茶や水分の多い食べ物などを積極的に取り入れ、冷やしすぎには注意しましょう。



給食のお手伝い♪

今年の5月から、子ども達に給食のお手伝いをお願いするにしました。お手伝い内容は、「玉ねぎの皮むき」「ピーマンの種取り」「キャベツをちぎる」「えのきの石づきをちぎる」など様々な活動を考えられています。そしてお手伝いしてもらったものは、翌日の給食の食材に入れようと思っています。

いつも出来上がりの状態しか見ていないので、調理前の生の野菜を見てほしいと思い始めました。どんな形をしてる？色は？匂いは？触感は？重さは？中の構造は？など実際に触れて見て感じてもらえたらなと思っています。また、お手伝いしたものが給食に入っている喜びを感じ、苦手な野菜を少しでも克服できるきっかけ作りになればと思っています。



[月間栄養価一覧表]

2018年 7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
3	火	ご飯, スタミナソテー, ごぼうとコーンのサラダ, 味噌汁	370.05	422	15.7	12.7	59.4	1.6
4	水	ご飯, 鶏の照り焼き, じゃが芋の胡麻和え, かきたま汁	359.95	452	18.7	13.3	60.6	1.7
5	木	ご飯, ミートボールの甘酢あん, 中華風サラダ, 中華スープ	409.80	397	11.2	7.9	68.3	1.8
6	金	コーンご飯, 星型コロッケ, ブロッコリーのサラダ 七夕にゅうめん	360.15	429	11.6	9.3	71.1	1.8
9	月	冷やし中華, 揚げしゅうまい, みかんサラダ	265.87	402	12.9	13.8	54.0	1.7
10	火	わかめご飯, 鯖の西京焼き, いんげんのおかか和え, すまし汁	350.95	402	19.7	5.6	65.2	1.6
11	水	黒糖パン, チキンカツ, ツナとポテトのマヨ焼き コーンクリームスープ	310.70	440	13.9	20.2	45.6	1.6
12	木	ご飯, 鶏のカレーチーズ焼き 胡瓜とにんじんのさっぱりサラダ, コンソメスープ	363.80	426	17.9	14.8	51.9	1.7
17	火	ご飯, 鶏肉のケチャップ炒め, ブロッコリーとツナのフレンチ和え コンソメスープ	396.00	409	13.6	11.8	59.3	1.6
18	水	ご飯, 肉じゃが, 卵焼き, 味噌汁	407.40	435	18.9	11.5	59.7	1.8
19	木	カレーうどん, ほうれん草とコーンのサラダ, 手作りミルクプリン	515.30	430	15.5	11.0	63.5	2.7
期間内の合計			4109.97	4644	169.6	131.9	658.6	19.6
動物性脂質比率 40.79 %			一日あたりの平均					
			373.63	422	15.4	12.0	59.9	1.8
基準値			0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.5
充足率			0.0	104.2	108.5	102.6	98.5	120.0