

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 たんはく 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
3月	お弁当日(年長・年中)、春の遠足(年少)						きな粉餅、マシュマロ りんごジュース
4火	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め ブロッコリーのサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	豚肉,味噌 豆腐,わかめ	なす,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,しめじ ブロッコリー,コーン	精白米 サラダ油,砂糖 砂糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,中華味,料理酒 米酢,薄口醤油 かつおだし,薄口醤油,みりん,食塩	394 kcal 17.2 g 9.1 g 1.8 g	ばりんこ ラムネ オレンジジュース
5水	ご飯 鯖の生煮魚 キャベツとツナのサラダ しめじと人参の味噌汁	鯖 ツナ 味噌	キャベツ しめじ,にんじん,青ねぎ	精白米 砂糖 砂糖,サラダ油	生姜,濃口醤油,料理酒,みりん 米酢,薄口醤油 かつおだし	421 kcal 17.3 g 12.8 g 1.8 g	かぼちゃボール お茶
6木	のりたまごはん 鶏肉とじゃが芋の香草焼き 小松菜のマヨサラダ 白菜とごぼうのスープ	鶏肉 わかめ	小松菜,にんじん 白菜,ごぼう	精白米 じゃが芋 マヨネーズ	のりたまごふりかけ にんにく,食塩,バジル 食塩 コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	413 kcal 13.9 g 14.5 g 1.6 g	おにぎり煎餅 カルピスジュース
7金	ご飯 豚肉と厚揚げの中華煮 中華スープ 青りんごゼリー	豚小間,厚揚げ 豆腐	玉ねぎ,にんじん,チンゲン菜 小松菜	精白米 ごま油,砂糖,片栗粉 ごま油	中華味,濃口醤油,食塩 中華味,薄口醤油,食塩	388 kcal 13.3 g 9.7 g 1.8 g	ハッピーターン ミニゼリー りんごジュース
10月	わかめうどん 和風フライドポテト ほうれん草のサラダ	わかめ あおのり	玉ねぎ,にんじん,青ねぎ ほうれん草,にんじん	うどん,砂糖 フライドポテト,サラダ油 砂糖	かつおだし,薄口醤油,みりん,食塩 ボン酢	406 kcal 11.6 g 11.5 g 1.9 g	ココナッツサブレ マシュマロ オレンジジュース
11火	ご飯 豚肉と白菜の炒め物 卵焼き ほうれん草とえのきのすまし汁	豚肉 卵焼き	白菜,にんじん,玉ねぎ,ピーマン 青ねぎ,ほうれん草,えのき	精白米 サラダ油,砂糖	生姜,にんにく,かつおだし,濃口醤油,みりん,料理酒 かつおだし,薄口醤油,みりん,食塩	416 kcal 22.4 g 11.1 g 2.0 g	りんごゼリー お茶
12水	麻婆茄子丼 もやしとほうれん草のナムル オレンジ	豚ひき肉,赤味噌,味噌	なす,玉ねぎ,にんじん,白ねぎ ほうれん草,もやし オレンジ	精白米,砂糖,片栗粉 ごま油,白ごま,砂糖	にんにく,生姜,料理酒,濃口醤油,中華味 濃口醤油	385 kcal 12.0 g 8.0 g 1.4 g	ホームバイ ラムネ カルピスジュース
13木	ご飯 鶏肉のマーマレード コーンサラダ キャベツともやしのスープ	鶏肉	胡瓜,にんじん,コーン キャベツ,もやし	精白米 マーマレード	料理酒,濃口醤油,みりん 青じそドレッシング コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	416 kcal 15.4 g 12.4 g 1.7 g	あんぱんまん煎餅 ミニゼリー りんごジュース
14金	ご飯 和風おろしハンバーグ ブロッコリーの磯辺和え キャベツと豆腐の味噌汁	合挽ミンチ,絹ごし豆腐,牛乳 海苔 味噌,豆腐	玉ねぎ,大根 ブロッコリー,にんじん キャベツ,青ねぎ	精白米 パン粉,サラダ油,砂糖,片栗粉 砂糖	食塩,ケチャップ,ボン酢 濃口醤油 かつおだし	408 kcal 17.3 g 9.8 g 1.9 g	雪の盾 オレンジジュース
17月	食パン チキンカツ スパゲティサラダ じゃが芋とキャベツのスープ	チキンカツ ツナ	にんじん,胡瓜 キャベツ,にんじん	食パン サラダ油 スパゲティ,マヨネーズ じゃが芋	とんかつソース,ケチャップ 食塩 コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	392 kcal 13.8 g 20.8 g 1.8 g	おかかおにぎり お茶
18火	ご飯 ずき焼き風魚 ウィンナー 人参とほうれん草のすまし汁	豚肉,焼き豆腐 ウィンナー	白菜,にんじん,白ねぎ,ごぼう 青ねぎ,にんじん,ほうれん草	精白米 じゃが芋,糸こんにゃく,砂糖,サラダ油	みりん,料理酒,濃口醤油 かつおだし,薄口醤油,みりん,食塩	405 kcal 15.8 g 9.4 g 1.9 g	動物ビスケット カルピスジュース
19水	ご飯 鶏肉の柳川風 ブロッコリーの胡麻和え じゃが芋と薄揚げの味噌汁	鶏肉,たまご 味噌,薄揚げ	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,ごぼう ブロッコリー,にんじん 青ねぎ	精白米 砂糖,サラダ油 白ごま,砂糖 じゃが芋	みりん,料理酒,濃口醤油 濃口醤油 かつおだし	413 kcal 17.2 g 9.7 g 1.8 g	ビスコ マシュマロ りんごジュース
20木	ご飯 鮭のつけ焼き 糸こんにゃくサラダ 小松菜とえのきのすまし汁	鮭	にんじん,胡瓜 小松菜,玉ねぎ,えのき	精白米 砂糖 糸こんにゃく	濃口醤油,生姜,料理酒,みりん 青じそドレッシング かつおだし,薄口醤油,みりん,食塩	364 kcal 24.8 g 3.6 g 1.9 g	ぼたぼた焼き オレンジジュース
21金	年長組バイキング						ばりんこ ラムネ カルピスジュース
24月	ご飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ 夏野菜のスープ	鶏肉 ツナ	胡瓜,にんじん なす,ズッキーニ,南瓜,キャベツ	精白米 砂糖,片栗粉 じゃが芋,マヨネーズ	濃口醤油,みりん 食塩 コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	428 kcal 14.3 g 14.6 g 1.8 g	マリ-ビスケット りんごジュース
24月	レタスチャーハン 香巻き ワンタンスープ	ツナ 香巻き 鶏ミンチ	レタス,にんじん,青ねぎ,コーン 玉ねぎ,青ねぎ	精白米 サラダ油 ごま油,ワンタンの皮	コンソメ,食塩 生姜,中華味,薄口醤油,食塩	409 kcal 10.7 g 11.7 g 1.8 g	
25火	午前保育(個人懇談)						シュガートースト お茶
26水	午前保育(個人懇談)						満月ボン、ミニゼリー オレンジジュース
27木	ミートスパゲティ 胡瓜とツナのサラダ バナナ	合挽ミンチ ツナ	玉ねぎ,にんじん,トマト,グリーンピース 胡瓜,コーン バナナ	スパゲティ,オリーブ油,砂糖 砂糖,サラダ油	にんにく,ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,食塩 米酢,薄口醤油	359 kcal 14.5 g 5.9 g 1.4 g	きな粉餅 ラムネ カルピスジュース
28金	夏野菜カレーライス えのきとほうれん草のサラダ マカロニきな粉	豚小間 きな粉	玉ねぎ,にんじん,なす,ズッキーニ,南瓜 ほうれん草,えのき	精白米,サラダ油 砂糖 マカロニ,砂糖	にんにく,生姜,カレールウ ボン酢	411 kcal 11.0 g 9.7 g 1.8 g	ポップコーン りんごジュース

梅雨の季節がやってきました!



ジ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。まずはその予防策として、「手洗い」から始めましょう。

6/4(火) 虫歯予防デー



口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。虫歯になると美味しいものを食べられず、消化にも影響してきます。虫歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こる為、食事に大きく関係します。そこで虫歯にならない為のポイントをご紹介します。

- ・**虫歯は大敵**
食べた後は、食べ物のカスが歯に付きます。そのままにしておくとお虫歯の原因になりますので、まずは、歯磨きをしましょう。
- ・**食事はバランス良く**
糖分の摂りすぎは、虫歯の原因のひとつです。清涼飲料水など、糖分の多い飲み物は常用しないようにしましょう。間食も含め、規則正しく食べることやカルシウムやビタミンA.Dなど歯を作るのに必要な栄養素が摂れる食事を心がけましょう。
- ・**よく噛んで食べる**
よく噛むことで、唾液が出てきます。その唾液が歯をきれいにしてくれます。また、よく噛むことで、満腹中枢が刺激されるため食べすぎを防ぐことができます。

虫歯になるとおいしいものも食べられなくなり、おいしい食事をとる為にも、健康な歯を保ちましょう!!

6/21(金) ☆年長組バイキング☆

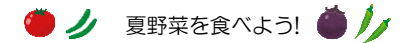
年長組さんは、バイキングを楽しみにしていることと思います。初めてで、いつもと違うお友達と食べるバイキングは、少し緊張すると思いますが、楽しい時間になるように頑張りますので、当日を楽しみにしてくださいね♪

メニュー

- ・カレーピラフ
- ・手作り唐揚げ ~特製たれ~
- ・豚肉のチンジャオロース
- ・ミニアメリカンドック
- ・フライドポテト
- ・夏野菜のきんぴら
- ・夏野菜スープ
- ・プリンアラモード



バイキング給食は、いつもの給食とは違い自分で食べたいものを決めて好きな量をとることができます。「自分の食べれる量を知る」「相手のことを思い、とる量を考える」など様々な学びがあると思います。また、食べ物を大切に扱うことや味覚の幅が広がるきっかけにもなると思います。子ども達には楽しんでもらうことはもちろん、たくさんのごことを感じて学んでほしいと思っています。



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミンも豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるので、なるべく毎日食べましょう。

とまと：赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
きゅうり：身体にこもった熱を取り除く作用やアルコール代謝を促す
なす：ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れた
オクラ：独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

[月間栄養価一覧表]

2019年 6月

予定献立

6: 予定3~5歳

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		
4	火	ご飯、豚肉と茄子の味噌炒め、ブロッコリーのサラダ、すまし汁	366.15	394	17.2	9.1	57.8	1.8		
5	水	ご飯、鯖の生姜煮、キャベツとツナのサラダ、味噌汁	327.51	421	17.3	12.8	55.6	1.8		
6	木	のりたまごはん、鶏肉とじゃが芋の香草焼き、小松菜のマヨサラダ コンソメスープ	337.28	413	13.9	14.5	53.7	1.6		
7	金	ご飯、豚肉と厚揚げの中華煮、中華スープ、青りんごゼリー	356.67	388	13.3	9.7	58.9	1.8		
10	月	わかめうどん、和風フライドポテト、ほうれん草のサラダ	447.22	406	11.6	11.5	61.1	1.9		
11	火	ご飯、豚肉と白菜の炒め物、卵焼き、すまし汁	356.33	416	22.4	11.1	53.0	2.0		
12	水	麻婆茄子丼、もやしとほうれん草のナムル、オレンジ	267.50	385	12.0	8.0	63.2	1.4		
13	木	ご飯、鶏肉のマーマレード、コーンサラダ、コンソメスープ	334.98	416	15.4	12.4	56.7	1.7		
14	金	ご飯、和風おろしハンバーグ、ブロッコリーの磯辺和え、味噌汁	361.25	408	17.3	9.8	59.7	1.9		
17	月	食パン、チキンカツ、スパゲティサラダ、コンソメスープ	299.21	392	13.8	20.8	36.8	1.8		
18	火	ご飯、すき焼き風煮、ウインナー、すまし汁	361.64	405	15.8	9.4	60.4	1.9		
19	水	ご飯、鶏肉の柳川風、ブロッコリーの胡麻和え、味噌汁	368.95	413	17.2	9.7	60.0	1.8		
20	木	ご飯、鮭のつけ焼き、糸こんにゃくサラダ、すまし汁	368.99	364	24.8	3.6	54.7	1.9		
21	金	ご飯、鶏の照り焼き、ポテトサラダ、夏野菜のスープ	327.81	428	14.3	14.6	56.4	1.8		
24	月	レタスチャーハン、春巻き、ワンタンスープ	329.47	409	10.7	11.7	61.2	1.8		
27	木	ミートスパゲティ、胡瓜とツナのサラダ、バナナ	249.43	359	14.5	5.9	60.4	1.4		
28	金	夏野菜カレーライス、えのきとほうれん草のサラダ、マカロニきな粉	288.07	411	11.0	9.7	67.8	1.8		
期間内の合計			5748.46	6828	262.5	184.3	977.4	30.1		
動物性脂質比率 46.17 %			一日あたりの平均		338.14	402	15.4	10.8	57.5	1.8
			基準値		0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.7
			充足率		0.0	99.3	108.5	92.3	94.6	105.9