

6月



## 給食だより

木の実幼稚園

梅雨の時期を迎え、紫陽花の花が鮮やかに咲く季節となりました。新年度も早いもので2ヵ月が経とうとしています。給食室前では、子どもたちが毎日楽しそうに献立ボードを見てお話しています。最近では、給食を食べ終わったクラスの子が、このメニューがおいしかったよとか、今日はいっぱい食べたよ！と元気よく知らせてくれる事もあります。子どもたちの素直な感想はとても嬉しいものです。これからもおいしい給食を出し続けられるよう、日々頑張っていきたいと思います。

6月に入り、温度・湿度が上昇して、菌が増殖しやすいじめじめとした季節になって参りました。給食室では衛生管理により力を入れて日々調理にあたっています。ご家庭でも食中毒は気を付けたいものですよね。まずは菌を食材につけないこと、そのためにも「手洗い」から食中毒予防を始めましょう！



### 6月4日はむし歯予防デー



口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、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、消化にも影響が・・・何よりもおいしく食べ物を食べることが健康な成長への近道です！



#### ・歯磨きは大切

食事をすると食べ物のカスが歯に付きます。そのままにしておくと虫歯の原因になるので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。甘いジュースなどはおやつ 시간だけにしましょう。

間食も含め、規則正しく食べることや歯を作るのに必要な栄養素(カルシウムやビタミンA,D)を食べましょう。

#### ・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。

6月4日の献立やおやつでは、カルシウムの豊富な高野豆腐や小魚を使用したり、噛み応えのある野菜や果物を取り入れました。しっかり食べて、丈夫な歯を維持していきましょう。



～旬の食材（夏野菜編）～



スーパーにも夏野菜が並び始めました。

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあり、これからの暑い季節にぴったりの食べ物です！

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、毎日の食事にも取り入れやすいですね。

**トマト**：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。加熱して食べるとより吸収率が高まります。

**きゅうり**：水分が多く、身体にこもった熱を取り除く作用があります。むくみの解消にも効果的です。

**なす**：皮の紫色の色素成分であるナスニンは、がんや生活習慣病の予防に役立ちます。アントシアニン系の色素であるため、目の疲れや視力回復も助ける効果があります。

**オクラ**：独特のぬめりは食物繊維であり、整腸作用を促します。

ビタミンB1も豊富に含むので、疲労回復にも効果的です。

ハートフードクリエイツ株式会社

木の実幼稚園 担当調理師 佐藤 朱莉



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	材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1火	他人丼 豆とひききのマヨサラダ キャベツのゆかり和え 味噌汁	豚肉,たまご,昆布,かつおぶし 大豆,ひきき 味噌,昆布,かつおぶし	にんじん,青ねぎ,玉ねぎ にんじん,胡瓜 キャベツ もやし,玉ねぎ,小松菜	精白米,サラダ油,てんさい糖,片栗粉 マヨネーズ	濃口醤油,みりん,食塩 食塩 ゆかり,食塩	411 kcal 18.2 g 11.7 g 2 g	ビスコ ラムネ オレンジジュース
2水	ご飯 鶏のカレー焼き がんもの煮物 ほうれん草の胡麻和え ずまし汁	鶏肉 枝豆がんと,昆布,かつおぶし 豆腐,わかめ,昆布,かつおぶし	ほうれん草,にんじん 大根	精白米 春巻,てんさい糖 てんさい糖 白ごま,てんさい糖	濃口醤油,みりん,料理酒,カレー粉 薄口醤油,みりん,食塩,料理酒 濃口醤油 薄口醤油,みりん,食塩	426 kcal 20.8 g 14.3 g 1.9 g	ばりんこ ラムネ カルピスジュース
3木	ご飯 豚肉のうま煮 かぼちゃのマヨ焼き ブロッコリーのサラダ 味噌汁	豚肉,厚揚げ,昆布,かつおぶし ツナ 味噌,昆布,かつおぶし	小松菜,しめじ,にんじん 南瓜,玉ねぎ ブロッコリー,にんじん 青ねぎ,えのき,なす	精白米 サラダ油,てんさい糖 マヨネーズ てんさい糖	濃口醤油,料理酒,みりん 食塩 ポン酢	393 kcal 17.5 g 12.1 g 1.5 g	ホームバイ りんごジュース
4金	ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ ずまし汁 りんご	鶏肉,高野豆腐,いんげん,昆布,かつおぶし ツナ 昆布,かつおぶし	にんじん にんじん,ごぼう,コーン しめじ,青ねぎ りんご	精白米 サラダ油,てんさい糖 白ごま,てんさい糖 じゃが芋	薄口醤油,みりん,食塩,料理酒 薄口醤油,米酢 薄口醤油,みりん,食塩	389 kcal 16.4 g 9.4 g 1.5 g	ごまめとおかかのおにぎり お茶
7月	食パン 飛込みハンバーグ オムレツ ハムとキャベツのサラダ 豆乳コンソープ	ハンバーグ オムレツ ハム 豆乳	にんじん,玉ねぎ,しめじ,トマト キャベツ,にんじん 玉ねぎ,コーン	食パン サラダ油,てんさい糖	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ ケチャップ 和風胡麻醤油ドレッシング パセリ,コンソメ,食塩	367 kcal 20.3 g 11.3 g 2.7 g	ハッピーターン ラムネ オレンジジュース
8火	ご飯 鶏の味噌煮 さつま芋サラダ 小松菜の磯辺和え ずまし汁	鶏,味噌 海苔 豆腐,昆布,かつおぶし	胡瓜,にんじん 小松菜,にんじん しめじ,青ねぎ	精白米 てんさい糖 さつま芋,マヨネーズ てんさい糖	生麦,濃口醤油,料理酒,みりん 食塩 濃口醤油 薄口醤油,みりん,食塩	379 kcal 17.0 g 8.8 g 1.9 g	お昼ラスク お茶
9水	ご飯 マーボー春雨 胡瓜と大根のさっぱりサラダ しゅうまい 中華スープ	豚ミンチ,赤味噌,味噌 しゅうまい わかめ	玉ねぎ,にんじん,白ねぎ 胡瓜,大根 にんじん,もやし	精白米 春雨,てんさい糖,ごま油,片栗粉,サラダ油 ごま油	にんにく,生麦,料理酒,濃口醤油,中華味 青じそドレッシング 中華味,薄口醤油,食塩	380 kcal 12.8 g 10.2 g 1.7 g	カルシウムウエハース マシュマロ カルピスジュース
10木	ご飯 豚肉のカレー炒め ジャーマンポテト キャベツのサラダ ずまし汁	豚肉 ウィンナー ツナ わかめ,昆布,かつおぶし	もやし,にんじん,ピーマン,玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ,にんじん,コーン しめじ,青ねぎ	精白米 サラダ油,てんさい糖 じゃが芋,サラダ油 てんさい糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒,カレー粉 パセリ,食塩,にんにく,コンソメ 米酢,薄口醤油 薄口醤油,みりん,食塩	380 kcal 16.2 g 9.5 g 1.9 g	動物ビスケット りんごジュース
11金	ご飯 唐揚げ 人参しりしり ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	鶏肉 豆腐 かつおぶし 味噌,昆布,かつおぶし	にんじん ブロッコリー,にんじん 玉ねぎ,青ねぎ	精白米 片栗粉,サラダ油 サラダ油,てんさい糖 てんさい糖 さつま芋	にんにく,生麦,濃口醤油,料理酒 濃口醤油,みりん 濃口醤油 濃口醤油	461 kcal 19.1 g 16.0 g 1.9 g	きな粉餅 ラムネ オレンジジュース
14月	ご飯 鮭の和風マヨ焼き ブロッコリーとベーコンの炒め物 コーンサラダ ずまし汁	鮭,あおのり ベーコン ツナ 昆布,かつおぶし	ブロッコリー,玉ねぎ 胡瓜,コーン 白菜,玉ねぎ,青ねぎ	精白米 マヨネーズ サラダ油	食塩 にんにく,食塩,濃口醤油 青じそドレッシング 薄口醤油,みりん,食塩	354 kcal 18.8 g 9.2 g 1.7 g	おにぎり煎餅 カルピスジュース
15火	ご飯 鶏の照り焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草のポン酢和え 味噌汁	鶏肉 味噌,薄揚げ,昆布,かつおぶし	ほうれん草,にんじん 玉ねぎ,しめじ	精白米 てんさい糖,片栗粉 さつま芋,てんさい糖 てんさい糖	濃口醤油,みりん 薄口醤油,みりん ポン酢	441 kcal 19.7 g 13.6 g 1.8 g	カルシウム煎餅 マシュマロ りんごジュース
16水	ツナピラフ チキンのバジルレモン香り揚げ 大根サラダ マカロニスープ	ツナ チキンのバジルレモン香り揚げ	玉ねぎ,にんじん,ピーマン 大根,胡瓜,コーン 玉ねぎ,にんじん	精白米 サラダ油 マカロニ	コンソメ,食塩 青じそドレッシング コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	392 kcal 15.9 g 11.2 g 2.0 g	きな粉ショガートースト お茶
17木	ご飯 白身魚の野菜あんかけ さつま芋のきな粉揚げ 春雨サラダ ずまし汁	ホキ,昆布,かつおぶし きな粉 ハム 昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,小松菜 にんじん,胡瓜 大根,青ねぎ,しめじ	精白米 片栗粉,サラダ油 さつま芋,てんさい糖 春雨	薄口醤油,みりん,しょうが,食塩 和風胡麻醤油ドレッシング 薄口醤油,みりん,食塩	381 kcal 15.9 g 6.0 g 1.8 g	満月ボン ラムネ オレンジジュース
18金	チキンカレー 星型ポテト コールスローサラダ オレンジ	鶏肉 ツナ	玉ねぎ,にんじん キャベツ,にんじん,コーン オレンジ	精白米,サラダ油,じゃが芋 星型ポテト,サラダ油 フレンチドレッシング	にんにく,カレールー	448 kcal 10.2 g 15.5 g 1.6 g	バタークッキー カルピスジュース
21月	ご飯 豚肉の甘辛炒め 焼きスマイルポテト 胡瓜とわかめの酢の物 けんちん汁	豚肉,味噌,赤味噌 わかめ 豆腐,昆布,かつおぶし	キャベツ,玉ねぎ,にんじん 胡瓜 玉ねぎ,にんじん,ごぼう,青ねぎ	精白米 サラダ油,てんさい糖 スマイルポテト てんさい糖	生麦,にんにく,濃口醤油,みりん,中華味,料理酒 米酢,薄口醤油,食塩 薄口醤油,みりん,食塩	375 kcal 15.9 g 8.8 g 1.7 g	あんぱんまん煎餅 マシュマロ りんごジュース
22火	スバゲティオボリタン チキンナゲット キャベツとコーンのサラダ バナナ	ベーコン チキンナゲット	玉ねぎ,にんじん,ピーマン キャベツ,にんじん,コーン バナナ	精白米 スバゲティ,オリブ油,てんさい糖 サラダ油	ケチャップ,ウスターソース,料理酒,コンソメ,食塩 青じそドレッシング	435 kcal 13.9 g 14.6 g 1.9 g	ぼたぼた焼き オレンジジュース
23水	ご飯 鶏のマヨ味噌焼き コーンソテー 茹でブロッコリー ずまし汁	鶏肉,味噌 コーン ブロッコリー 昆布,かつおぶし	コーン ブロッコリー 玉ねぎ,にんじん,えのき	精白米 マヨネーズ サラダ油	パセリ,食塩 食塩 薄口醤油,みりん,食塩	425 kcal 18.7 g 16.3 g 1.4 g	バナナパンケーキ お茶
24木	午前保育 (個人観察1日目)						ココナッツサブレ ラムネ カルピスジュース
25金	午前保育 (個人観察2日目)						リッツ マシュマロ りんごジュース
28月	ご飯 豚肉のケチャップ炒め ふかし芋 豆腐サラダ コンソメスープ	豚肉 豆腐	キャベツ,玉ねぎ,ピーマン,しめじ 胡瓜,にんじん,コーン 玉ねぎ,ほうれん草,にんじん	精白米 てんさい糖,オリブ油 さつま芋	ケチャップ,ウスターソース,料理酒,にんにく 食塩 和風胡麻醤油ドレッシング コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	355 kcal 12.9 g 5.4 g 1.7 g	手作りりんごゼリー お茶
29火	具だくさん味噌ラーメン 揚げ餃子 胡瓜ともやしのナムル キャンディチーズ	豚肉,味噌 餃子 キャンディチーズ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,コーン 胡瓜,もやし,にんじん	中華味,ごま油,サラダ油 サラダ油 ごま油,白ごま,てんさい糖	中華味,濃口醤油,みりん 濃口醤油	448 kcal 17.1 g 12.2 g 1.4 g	マリービスケット オレンジジュース
30水	ご飯 鶏肉のマーマレード 切り干し大根のサラダ 味噌汁 青りんごゼリー	鶏肉 白みそ 味噌,豆腐,昆布,かつおぶし	切り干しだいこん,にんじん キャベツ,青ねぎ	精白米 マーマレード てんさい糖,マヨネーズ 青りんごゼリー	料理酒,濃口醤油,みりん 濃口醤油	454 kcal 18.2 g 14.6 g 1.8 g	雪の雫 カルピスジュース

※スプーン・フォークマークについて  
給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日(カレーライス、スパゲッティなど)には、献立表の日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。  
忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	408kcal	16.9g	11.8g	1.8g

# [ 月間栄養価一覧表 ]

2021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		
1	火	他人丼、豆とひじきのマヨサラダ、キャベツのゆかり和え、味噌汁	422.68	411	18.2	11.7	55.2	2.0		
2	水	ご飯、鶏のカレー焼き、がんもの煮物、ほうれん草の胡麻和え、すまし汁	394.15	426	20.8	14.3	48.3	1.9		
3	木	ご飯、豚肉のうま煮、かぼちゃのマヨ焼き、ブロッコリーのサラダ、味噌汁	367.63	393	17.5	12.1	51.6	1.5		
4	金	ご飯、鶏肉と高野豆腐の煮物、ごぼうサラダ、すまし汁、りんご	377.49	389	16.4	9.4	57.4	1.5		
7	月	食パン、煮込みハンバーグ、オムレツ、ハムとキャベツのサラダ 豆乳コーンスープ	412.11	367	20.3	11.3	45.4	2.7		
8	火	ご飯、鯖の味噌煮、さつま芋サラダ、小松菜の磯辺和え、すまし汁	369.90	379	17.0	8.8	54.6	1.9		
9	水	ご飯、マーボー春雨、胡瓜と大根のさっぱりサラダ、しゅうまい 中華スープ	379.58	380	12.8	10.2	57.2	1.7		
10	木	ご飯、豚肉のカレー炒め、ジャーマンポテト、キャベツのサラダ、すまし汁	375.10	380	16.2	9.5	53.3	1.9		
11	金	ご飯、唐揚げ、人参しりしり、ブロッコリーのおかか和え、味噌汁	372.13	461	19.1	16.0	55.5	1.9		
14	月	ご飯、鮭の和風マヨ焼き、ブロッコリーとベーコンの炒め物、コーンサラダ すまし汁	339.15	354	18.8	9.2	47.0	1.7		
15	火	ご飯、鶏の照り焼き、さつま芋の甘煮、ほうれん草のボン酢和え、味噌汁	382.70	441	19.7	13.6	57.1	1.8		
16	水	ツナピラフ、チキンのバジルレモン香り揚げ、大根サラダ マカロニスープ	348.07	392	15.9	11.2	53.9	2.0		
17	木	ご飯、白身魚の野菜あんかけ、さつま芋のきな粉がけ、春雨サラダ すまし汁	360.03	381	15.9	6.0	63.2	1.8		
18	金	チキンカレー、星型ポテト、コールスローサラダ、オレンジ	304.65	448	10.2	15.5	65.2	1.6		
21	月	ご飯、豚肉の甘辛炒め、焼きスマイルポテト、胡瓜とわかめの酢の物 けんちん汁	357.70	375	15.9	8.8	54.7	1.7		
22	火	スパゲティナポリタン、チキンナゲット、キャベツとコーンのサラダ バナナ	256.40	435	13.9	14.6	60.3	1.9		
23	水	ご飯、鶏のマヨ味噌焼き、コーンソテー、茹でブロッコリー、すまし汁	348.36	425	18.7	16.3	48.2	1.4		
28	月	ご飯、豚肉のケチャップ炒め、ふかし芋、豆腐サラダ、コンソメスープ	393.61	355	12.9	5.4	60.7	1.7		
29	火	具だくさん味噌ラーメン、揚げ餃子、胡瓜ともやしのナムル キャンディーチーズ	443.15	448	17.1	12.2	63.5	1.4		
30	水	ご飯、鶏肉のマーマレード、切り干し大根のサラダ、味噌汁、青りんごゼリー	346.35	454	18.2	14.6	59.0	1.8		
期間内の合計			8111.54	8967	370.7	260.6	1220.0	39.6		
動物性脂質比率 47.89 %			一日あたりの平均		368.71	408	16.9	11.8	55.5	1.8
			基準値		0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.7
			充足率		0.0	100.7	119.0	100.9	91.3	105.9