

7月



給食だより



木の実幼稚園

日差しが夏らしくなってきた、梅雨明けももうそこまで来ていますね。日中は暑い日が続いていますが、暑さに負けない子どもたちの元気いっぱいな姿が給食室からも見えます。

最近いくつかのクラスの子供たちが、先生と一緒に給食室までワゴン（給食や食器を乗せた台車）の受け渡しに来てくれます。先生の掛け声に合わせて、元気よく「いただきます！」や「ごちそうさまでした！」と、調理室いっぱい響くくらいの声で伝えに来てくれています。しっかり給食を食べて、いっぱい遊んで、この夏も元気に乗り越えていってほしいですね。

さて夏休みも目前に迫ってきました。7・8月は暑い日が続くので、どうしても食欲が落ちてしまい、冷たいものやアイスクリームなどをたくさん取ってしまいがちですが、夏バテ防止や健康のためにも、朝・昼・晩の3食、バランスのとれた食事を取ることを意識しましょう。楽しい夏休みを過ごして、2学期からまた元気な子供たちの姿が見られることを楽しみにしています。

七夕 (7/7)



冷たい物のとりすぎに注意しましょう



七夕は、彦星と織姫が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。

こどもたちはどんなお願いごとをするのでしょうか♪
給食室からは、7月7日に七夕メニューを出します。星型のハンバーグ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たメニューになっています。

夏には冷たい飲み物・食べ物をつい口にしてしまいます。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。また清涼飲料水（ジュース）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。冷たいものの取りすぎが夏バテにもつながります。水分補給の際は少しぬるめに冷やしたお茶を飲んだり、水分の多い食べ物（スイカやきゅうり、トマト等）を積極的に取り入れるなど、体の冷やしすぎにならないよう注意してくださいね。普段の食事にスープを取り入れることで体を温めることもできます！たまにはお風呂につかって夏こそ親子で「温活」するのもいいかもしれませんね。



年長さんが味噌づくりを実施しました






6月の中旬、年長さん各クラスで味噌づくりを実施致しました。味噌汁や味噌炒めなど、給食でもおなじみの調味料ですが、どうやって作るのかは意外と知られていないのではないのでしょうか。一晩ふやかした大豆をくたくたになるまで約2時間煮込み、つぶしながら麴と塩を混ぜ合わせていきます。年長さんにはこのつぶして混ぜ合わせる作業を行ってもらいました。それぞれ袋に大豆と麴を入れ、おいしいお味噌ができますようにと思いを込めながら、揉んだり握ったりして混ぜ合わせていきました。混ぜ合わせた味噌のもとは、それぞれのクラスでまとめ、発酵させていきます。12月に食べ頃になる予定です。それぞれのクラスでどんな味の味噌に仕上がっているのか、今から楽しみですね。



ハートス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	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1木	ご飯 鮭のパン粉焼き もやしとしめじのカレー風味ソテー ブロッコリーのボン酢和え ポトフ	鮭 ウインナー	もやし、しめじ ブロッコリー、にんじん 玉ねぎ、キャベツ、にんじん	精白米 マヨネーズ、パン粉 サラダ油、てんさい糖 てんさい糖 じゃが芋	パセリ、食塩 カレー粉、濃口醤油、食塩 ボン酢 コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	360 kcal 15.6 g 9.2 g 2.4 g	ビスコ ラムネ りんごジュース
2金	ご飯 豚肉の生姜炒め 星型ポテト 小松菜のおひたし ずまし汁	豚肉 薄揚げ、昆布、かつおぶし 昆布、かつおぶし、わかめ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン 小松菜、にんじん えのき、白菜	精白米 サラダ油、てんさい糖 星型ポテト、サラダ油 てんさい糖	生姜、濃口醤油、みりん、料理酒 濃口醤油 薄口醤油、みりん、食塩	387 kcal 15.0 g 11.1 g 1.8 g	ぼりんこ マシュマロ オレンジジュース
5月	ご飯 鯖の味噌煮 さつま芋の一口天ぷら ほうれん草と竹輪の磯辺和え 味噌汁	鯖、味噌 竹輪、海苔 味噌、昆布、かつおぶし	ほうれん草 えのき、青ねぎ、大根	精白米 てんさい糖 さつま芋、薄力粉、片栗粉、サラダ油 てんさい糖	生姜、濃口醤油、料理酒、みりん 食塩 濃口醤油	487 kcal 17.5 g 16.2 g 2.5 g	ホームパイ カルピスジュース
6火	お弁当日 (夏野菜のスイカをみんなで食べます。)						
7水	人参ごはん 星型ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え セタにゅうめん オレンジゼリー	昆布、かつおぶし 星型ハンバーグ かつおぶし 薄揚げ、昆布、かつおぶし	にんじん ブロッコリー、にんじん 玉ねぎ、にんじん、オクラ	精白米 てんさい糖 そうめん	薄口醤油、料理酒 ケチャップ、ウスターソース 濃口醤油 薄口醤油、みりん、食塩 オレンジゼリー	455 kcal 18.7 g 6.4 g 2.6 g	フルーツ白玉 お茶
8木	ご飯 鶏肉の甘酢あん 南瓜サラダ キャベツのゆかり和え 味噌汁	鶏肉 味噌、昆布、かつおぶし、豆腐	にんじん、玉ねぎ、ピーマン コーン、南瓜、にんじん、胡瓜 キャベツ しめじ、青ねぎ	精白米 てんさい糖、片栗粉 マヨネーズ	中華味、料理酒、ケチャップ、薄口醤油、米酢、食塩 食塩 ゆかり、食塩	453 kcal 18.5 g 17.8 g 1.6 g	カルシウムウエハース マシュマロ オレンジジュース
9金	ご飯 もち米しゅうまい こふきいも ほうれん草のナムル 中華スープ	豚ひき肉 わかめ	玉ねぎ、グリーンピース ほうれん草、もやし 玉ねぎ、にんじん	精白米 片栗粉、もち米、てんさい糖、ごま油 じゃが芋 ごま油、白ごま、てんさい糖 ごま油	食塩、こしょう、料理酒、米酢、濃口醤油 パセリ、食塩 濃口醤油 中華味、薄口醤油、食塩	372 kcal 13.0 g 8.4 g 1.9 g	動物ビスケット カルピスジュース
12月	ご飯 豚肉とひじきの煮物 卵焼き 糸こんにゃくサラダ ずまし汁	豚肉、ひじき、昆布、かつおぶし 卵焼き 昆布、かつおぶし、わかめ	にんじん、グリーンピース、玉ねぎ にんじん、胡瓜 えのき	精白米 サラダ油、てんさい糖 糸こんにゃく じゃが芋	みりん、濃口醤油、料理酒 和風胡麻醤油ドレッシング 薄口醤油、みりん、食塩	361 kcal 17.8 g 8.8 g 2.1 g	きな粉餅 ラムネ りんごジュース
13火	ご飯 鶏肉の三味焼き 人参しりしり 小松菜の胡麻和え 味噌汁	鶏肉、味噌 豆腐 味噌、昆布、かつおぶし	にんじん、玉ねぎ 小松菜、しめじ 大根、青ねぎ、玉ねぎ	精白米 てんさい糖、白ごま サラダ油、てんさい糖 白ごま、てんさい糖	生姜、濃口醤油 濃口醤油、みりん、食塩 濃口醤油	427 kcal 20.6 g 15.1 g 2.2 g	おにぎり煎餅 オレンジジュース
14水	ご飯 鯖の西京焼き がんもの煮物 夏のさっぱりサラダ けんちん汁	鯖、白みそ 枝豆、がんも、昆布、かつおぶし 豆腐、昆布、かつおぶし	胡瓜、南瓜、コーン 玉ねぎ、大根、にんじん、ごぼう、青ねぎ	精白米 てんさい糖 てんさい糖	料理酒、みりん、食塩 薄口醤油、みりん、料理酒、食塩 青じそドレッシング 薄口醤油、みりん、食塩	395 kcal 31.9 g 9.1 g 1.9 g	カルシウム煎餅 マシュマロ カルピスジュース
15木	ご飯 鶏肉のトマト煮 みかんサラダ コンソメスープ キャンディチーズ	鶏肉 キャンディチーズ	玉ねぎ、しめじ、トマト、ピーマン みかん、キャベツ 玉ねぎ、小松菜、にんじん	精白米 てんさい糖、オリーブ油 マヨネーズ	にんにく、ケチャップ、コンソメ、食塩 食塩 コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	382 kcal 11.1 g 14.8 g 2.0 g	きな粉クッキー お茶
16金	担々うどん スマイルポテト ツナとブロッコリーのサラダ バナナ	豚ひき肉、味噌 ツナ	玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、チンゲン菜 ブロッコリー バナナ	うどん、ごま油、白ごま、てんさい糖 スマイルポテト、サラダ油 てんさい糖、サラダ油	にんにく、生姜、濃口醤油、中華味、料理酒、食塩 薄口醤油、米酢	395 kcal 12.9 g 7.5 g 2.4 g	満月ボン ラムネ りんごジュース
19月	ロールパン チキンカツ ポテトのチーズ焼き キャベツのサラダ コンソメスープ	チキンカツ ウインナー、チーズ	玉ねぎ キャベツ、にんじん、胡瓜 玉ねぎ、コーン、にんじん	ロールパン サラダ油 じゃが芋 サラダ油、てんさい糖	とんかつソース、ケチャップ 食塩 米酢、食塩 コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	411 kcal 14.5 g 22.9 g 2.7 g	バタークッキー オレンジジュース
20火	夏野菜カレーライス ブロッコリーのソテー 豆腐と枝豆のサラダ りんご	豚肉 ベーコン 豆腐	玉ねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、南瓜 ブロッコリー、玉ねぎ えだまめ、コーン りんご	精白米、サラダ油 サラダ油	にんにく、生姜、カレーパウダー にんにく、食塩、濃口醤油 焙煎胡麻ドレッシング	431 kcal 11.8 g 12.0 g 2.3 g	ピザトースト お茶
21水	終業式						
22木	海の日						
23金	スポーツの日						
26月	夏季保育 						あんぱんまん煎餅 マシュマロ カルピスジュース
27火	夏季保育 						ほたはた焼き りんごジュース
28水	夏季特別保育						ココナッツサブ ラムネ オレンジジュース
29木	夏季特別保育 						リッツ マシュマロ カルピスジュース
30金	夏季特別保育						マリービスケット りんごジュース

※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	409kcal	16.8g	12.3g	2.2g

[月間栄養価一覧表]

2021年 7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	木	ご飯、鮭のパン粉焼き、もやしとしめじのカレー風味ソテー ブロッコリーのボン酢和え、ポトフ	318.39	360	15.6	9.2	52.1	2.4
2	金	ご飯、豚肉の生姜炒め、星型ポテト、小松菜のおひたし、すまし汁	366.40	387	15.0	11.1	53.9	1.8
5	月	ご飯、鯖の味噌煮、さつま芋の一口天ぷら、ほうれん草と竹輪の磯辺和え 味噌汁	373.70	487	17.5	16.2	64.3	2.5
7	水	人参ごはん、星型ハンバーグ、ブロッコリーのおかか和え、セタにゆうめん オレンジゼリー	400.45	455	18.7	6.4	77.6	2.6
8	木	ご飯、鶏肉の甘酢あん、南瓜サラダ、キャベツのゆかり和え 味噌汁	386.02	453	18.5	17.8	51.5	1.6
9	金	ご飯、手作りもち米しゅうまい、こふきいも、ほうれん草のナムル 中華スープ	354.38	372	13.0	8.4	58.2	1.9
12	月	ご飯、豚肉とひじきの煮物、卵焼き、糸こんにゃくサラダ、すまし汁	372.15	361	17.8	8.8	50.3	2.1
13	火	ご飯、鶏肉の三味焼き、人参しりしり、小松菜の胡麻和え、味噌汁	372.70	427	20.6	15.1	48.3	2.2
14	水	ご飯、鯖の西京焼き、がんもの煮物、夏のさっぱりサラダ、けんちん汁	382.95	395	31.9	9.1	54.1	1.9
15	木	ご飯、鶏肉のトマト煮、みかんサラダ、コンソメスープ、キャンディチーズ	349.06	382	11.1	14.8	49.0	2.0
16	金	担々うどん、スマイルポテト、ツナとブロッコリーのサラダ バナナ	486.10	395	12.9	7.5	67.5	2.4
19	月	丸ロール、チキンカツ、ポテトのチーズ焼き、キャベツのサラダ コンソメスープ	345.78	411	14.5	22.9	36.3	2.7
20	火	夏野菜カレーライス、ブロッコリーのソテー、豆腐と枝豆のサラダ りんご	341.05	431	11.8	12.0	67.9	2.3
期間内の合計			4849.13	5316	218.9	159.3	731.0	28.4
動物性脂質比率 44.95 % 一日あたりの平均			373.01	409	16.8	12.3	56.2	2.2
基準値			0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.7
充足率			0.0	101.0	118.3	105.1	92.4	129.4