



給食だより

木の実幼稚園

暖かくなり、過ごしやすい季節になってきました。しかし新型コロナウイルスの影響でご家庭でもいろいろな感染予防対策が行われていると思いますが、生活リズムを崩さないように規則正しい生活をし、ごはんもたくさん食べて元気に過ごしましょう。



おやつ役割

大人にとっておやつは、楽しみの一つですね。小腹を満たしたり、嗜好品として甘いものを楽しむものがおやつと言われています。しかし、幼児の場合の「おやつ」は、大事な時間なんです。その理由が、

① 1日3回の食事では必要な栄養が補えないため

→幼児の胃袋は大人の1/3程度の大きさしかないため、一度の食事で摂取できる栄養が限られています。

② 子どもは大人よりも代謝が良く運動量も多いので、エネルギーの消費が激しいため

子どもたちにとっての「おやつ」は、足りない栄養素やエネルギーを補給する、いわゆる「捕食」の意味もあります。



5月5日は？

「こどもの日」とは、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」という日です。また、5月5日は「端午の節句」とも言います。その理由は、端午というのは午（うま）の月の最初という意味です。そして、昔、5月のことを午（うま）の月と呼んでおり、午（ご）と五（ご）が同じ読み方なので、5月5日を「端午の節句」としたそうです。

こどもの日に食べるものといえば、「ちまき」や「柏餅」が有名ですね。

給食室

4月中旬から給食が始まり、まだ2週間ほどですが、給食室の扉をトントンとたたき、今日の「給食なに〜?」「なにしてるん〜?」と声をかけて来てくれる子が増えてきました。家にはない大きな窯や、食洗器に興味津々のようです。

子どもたちの期待に応えられるように、美味しいごはんを作ろうと気合いが入ります！まだまだ環境に慣れなかったり、好き嫌いがあったり、量が食べられない子もいると思いますが、給食で少しでも克服し、食べるのが楽しいと思ってもらえたら嬉しいです。



ハートフードクリエーツ株式会社
調理師：中村 日夏





5月献立表



木の葉幼稚園

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	どんぐり
						たんぱく質				
2 (月)	創立記念日									
3 (火)	憲法記念日									
4 (水)	みどりの日									
5 (木)	こどもの日									
6 (金)	菜飯				菜飯	363kcal				ビスコ
	揚げ餃子	餃子			サラダ油	11.9g				ラムネ
	ほうれん草とコーンのサラダ		ほうれん草, にんじん, コーン		マヨネーズ	9.0g				カルピスジュース
	ソーキ汁	豚肉, 昆布, かつおぶし	大根, しめじ, 青ねぎ		サラダ油	1.4g				
9 (月)	ごはん				精白米	388kcal				源氏ハイ
	鮭の照り焼き	鮭			てんさい糖, 片栗粉	21.6g				リンゴジュース
	ツナ野菜そぼろ	ツナ, いんげん	玉ねぎ		てんさい糖, サラダ油	7.7g				
	ブロッコリーマヨ醤油和え		ブロッコリー, にんじん		マヨネーズ, 白ごま	1.7g				
10 (火)	味噌汁	薄揚げ, 味噌, 昆布, かつおぶし	青ねぎ		さつま芋					
	ごはん				精白米	354kcal				ハッピーターン
	豚肉と厚揚げの中華炒め	豚肉, 厚揚げ	玉ねぎ, にんじん, チンゲン菜		てんさい糖, ごま油, 片栗粉	16.9g				ちょぼちょぼ
	粉ふきいも				じゃが芋	5.7g				オレンジジュース
11 (水)	胡瓜のサラダ	かまぼこ, わかめ	胡瓜			1.8g				
	すまし汁	昆布, かつおぶし	大根, しめじ		花麩					
	ちゃんぽん	豚肉, かまぼこ	キャベツ, 玉ねぎ, もやし		中華麺, ごま油	373kcal				おからスコーン
	大学芋				さつま芋, てんさい糖, サラダ油	11.5g				お茶
12 (木)	小松菜サラダ		小松菜, にんじん, コーン		マヨネーズ	9.7g				
	青りんごゼリー					1.3g				
	ごはん				精白米	403kcal				バタークッキー
	鶏肉のケチャップ炒め	鶏肉	キャベツ, 玉ねぎ, エリンギ, ビーマン		てんさい糖, オリーブ油	16.7g				カルピスジュース
13 (金)	かぼちゃのチーズ焼き	ツナ, チーズ	南瓜, 玉ねぎ			8.5g				
	ごぼうサラダ		ごぼう, にんじん		てんさい糖, 白ごま	2.1g				
	すまし汁	昆布, かつおぶし	ほうれん草, えのき, にんじん							
	ごはん				精白米	379kcal				あんぱんまん煎餅
16 (月)	菊つね	鶏ひき肉, 豆腐, 昆布, かつおぶし	たけのこ, にんじん		片栗粉, てんさい糖	19.9g				マシュマロ
	アスパラベーコン	ベーコン	アスパラガス, 玉ねぎ		サラダ油	8.6g				リンゴジュース
	豆腐と枝豆のサラダ		えだまめ, コーン			2.1g				
	味噌汁	わかめ, 味噌, 昆布, かつおぶし	青ねぎ		じゃが芋					
17 (火)	マーボー丼	豚ひき肉, 豆腐, 味噌, 味噌	玉ねぎ, にんじん, 白ねぎ		精白米, てんさい糖, 片栗粉	383kcal				マリービスケット
	さつま芋ごま和え		にんじん		さつま芋, てんさい糖, 白ごま	11.1g				オレンジジュース
	チンゲン菜の中華和え	ロースハム	チンゲン菜, えのき		てんさい糖, ごま油	6.4g				
	りんご		りんご			1.4g				
18 (水)	ごはん				精白米	351kcal				豆乳プリン
	肉じゃが	豚肉, 昆布, かつおぶし	玉ねぎ, にんじん, グリンピース		じゃが芋, 糸こんにゃく, てんさい糖	16.1g				お茶
	ちくわの和風マヨ焼き	竹輪, 青のり			マヨネーズ	6.7g				
	三色あえ		大根, にんじん, 胡瓜		てんさい糖	2.1g				
19 (木)	味噌汁	豆腐, 味噌, 昆布, かつおぶし	しめじ, 青ねぎ							
	個人懇談 (午前保育) (預かり保育あり)									ミレービスケット
	個人懇談 (午前保育) (預かり保育あり)									カルピスジュース
	個人懇談 (午前保育) (預かり保育あり)									動物ビスケット
20 (金)	ロールパン				ロールパン	344kcal				リンゴジュース
	とんかつ	豚カツ			サラダ油	14.2g				焼きおにぎり
	ブロッコリーソテー		ブロッコリー, コーン		サラダ油	12.8g				お茶
	キャベツのマリネ		キャベツ, 玉ねぎ, 赤ピーマン, レモン		てんさい糖, サラダ油	2.2g				
23 (月)	マカロニのクリームスープ	ベーコン, 豆乳	玉ねぎ, にんじん, しめじ		マカロニ					
	ごはん				精白米	386kcal				ホームパイ
	ホイコーロー	豚肉, 味噌, 赤味噌	にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, ビーマン		てんさい糖, ごま油	18.4g				オレンジジュース
	しゅうまい					6.7g				
24 (火)	切り干し大根のナムル		切り干し大根, 胡瓜, もやし		てんさい糖, ごま油	2.1g				
	ニラ玉スープ	たまご, 昆布, かつおぶし	にら, 玉ねぎ		片栗粉					
	ごはん				精白米	477kcal				ムーンライト
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	玉ねぎ, マーマレードジャム			34.2g				カルピスジュース
25 (水)	がんもの煮物	枝豆, がんも, 昆布, かつおぶし			てんさい糖	16.0g				
	ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ, にんじん			2.1g				
	すまし汁	昆布, かつおぶし	えのき, 小松菜		里芋					
	味噌汁									
26 (木)	ごはん				精白米	437kcal				黒糖蒸しパン
	白身魚の野菜あんかけ	ホキ	玉ねぎ, にんじん, ビーマン		片栗粉, てんさい糖	13.7g				お茶
	スマイルポテト				スマイルポテト, サラダ油	6.5g				
	アスパラサラダ	ロースハム	アスパラガス, にんじん			1.7g				
27 (金)	コンソメスープ		キャベツ, 玉ねぎ, しめじ		コンソメ, 食塩, パセリ					
	豆ご飯		グリーンピース		精白米	437kcal				黒糖蒸しパン
	鶏肉のマヨポン炒め	鶏肉	キャベツ, にんじん, もやし, しめじ		マヨネーズ, サラダ油	19.5g				お茶
	ほうれん草の白和え	豆腐	ほうれん草, にんじん		こんにゃく, てんさい糖, 白ごま	15.9g				
30 (月)	ブロッコリーのサラダ	ツナ	ブロッコリー, にんじん		フレンチドレッシング	2.4g				
	味噌汁	薄揚げ, 味噌, 昆布, かつおぶし	なす, 青ねぎ							
	カレーライス	豚肉	玉ねぎ, にんじん		精白米, じゃが芋, サラダ油	449kcal				こつぶっこ
	かぼちゃコロッケ				かぼちゃコロッケ, サラダ油	13.8g				オレンジジュース
31 (火)	胡瓜とレタスのさっぱりサラダ		胡瓜, レタス, 玉ねぎ, コーン		てんさい糖, サラダ油	13.6g				
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				2.4g				
	ごはん				精白米	443kcal				ハーベスト
	鮭の梅焼き	鮭, 白みそ	ねり梅		てんさい糖	20.2g				マシュマロ
31 (水)	さつま芋の甘煮				さつま芋, てんさい糖	12.3g				カルピスジュース
	胡瓜とささみのサラダ	ささみ	胡瓜			1.8g				
	五目汁	豆腐, 昆布, かつおぶし	白菜, にんじん, ごぼう, 青ねぎ							
	味噌汁	わかめ, 味噌, 昆布, かつおぶし	もやし, しめじ							

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	395kcal	17.4g	9.6g	1.9g

[月間栄養価一覧表]

2022年 5月

予定献立

6: 予定3~5歳

木の实幼稚園

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	食塩相当量 g
6	金	菜飯, 揚げ餃子, ほうれん草とコーンのサラダ, ソーキ汁, オレンジ	324.90	363	11.9	9.0	1.4
9	月	ご飯, 鮭の照り焼き, ツナ野菜そぼろ, ブロッコリーマヨ醤油和え, 味噌汁	326.53	388	21.6	7.7	1.7
10	火	ご飯, 豚肉と厚揚げの中華炒め, 粉ふきいも, 胡瓜のサラダ, すまし汁	349.20	354	16.9	5.7	1.8
11	水	ちゃんぽん, 大学芋, 小松菜サラダ, 青りんごゼリー	430.20	373	11.5	9.7	1.3
12	木	ご飯, 鶏肉のケチャップ炒め, かぼちゃのチーズ焼き, ごぼうサラダ すまし汁	367.85	403	16.7	8.5	2.1
13	金	ご飯, 筍つくね, アスパラベーコン, 豆腐と枝豆のサラダ, 味噌汁	378.88	379	19.9	8.6	2.1
16	月	マーボー丼, さつま芋ごま和え, テンゲン菜の中華和え, りんご	338.45	383	11.1	6.4	1.4
17	火	ご飯, 肉じゃが, ちくわの和風マヨ焼き, 三色あえ, 味噌汁	406.35	351	16.1	6.7	2.1
20	金	ロールパン, とんかつ, ブロッコリーソテー, キャベツのマリネ マカロニのクリームスープ	369.45	344	14.2	12.8	2.2
23	月	ご飯, ホイコーロー, しゅうまい, 切り干し大根のナムル, ニラ玉スープ	353.75	386	18.4	6.7	2.1
24	火	ご飯, 鶏肉のマーマレード焼き, がんもの煮物, ひじきのサラダ, すまし汁	391.10	477	34.2	16.0	2.1
25	水	ご飯, 白身魚の野菜あんかけ, スマイルポテト, アスパラサラダ コンソメスープ	386.09	382	13.7	6.5	1.7
26	木	豆ご飯, 鶏肉のマヨボン炒め, ほうれん草の白和え, ブロッコリーのサラダ 味噌汁	390.40	437	19.5	15.9	2.4
27	金	カレーライス, かぼちゃコロケ, 胡瓜とレタスのさっぱりサラダ キャンディチーズ	372.16	449	13.8	13.6	2.4
30	月	ご飯, 鯖の梅焼き, さつま芋の甘煮, 胡瓜とささみのサラダ, 五目汁	369.65	443	20.2	12.3	1.8
31	火	ご飯, チャプチェ, ミートボール, いんげんおかか和え, 味噌汁	383.17	412	18.9	7.9	2.0
期間内の合計			5938.13	6324	278.6	154.0	30.6
動物性脂質比率 46.49 %			一日あたりの平均				
			371.13	395	17.4	9.6	1.9
			基準値	405	14.2	11.7	1.7
			充足率	97.5	122.5	82.1	111.8