



給食だより

木の実幼稚園

6月に入り、梅雨の季節になりました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑い日が増えていきますが、体調を崩さないように食事・運動・睡眠をしっかりとるように心がけましょう。

給食を楽しみにしてくれている子供たちに喜んでもらえるように、たくさん食べてもらえるように、衛生管理をしっかり行い、おいしい給食を作っていきたいと思っています。楽しみにしててくださいね。

『3色で3食』

献立表にも記載している、赤・緑・黄のいろんな役割をもつ食材を、まんべんなく取り入れることで栄養バッチリの食事を心がけましょう！給食室前にも掲示しているので見てね。

☆赤の仲間：血や肉をつくる。

→魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品

☆緑の仲間：からだの調子を整える。

→緑黄色野菜・その他の野菜・果実類・海藻類

☆黄の仲間：エネルギー源になる。

→穀物類・糖類・芋類・油脂類



ハートス食育事業

今年度も、年長組さんと味噌づくりに挑戦します！感染対策をしっかり行いながら、大豆からみんなで手作りします。出来上がるまで（来年3学期頃まで）、しばらく寝かせて発酵させます。

大豆が味噌に変身するところなど、食の楽しみをもっと子どもたちに伝えていきたいと思います。

また、給食の食材に使用している玉葱は、淡路島で収穫されたものを使用しています。子どもたちの顔ぐらいのとても大ききな立派な玉葱です。あま～くて柔らかいとっても美味しい玉葱です。調理員は、涙を流しながら一生懸命切っているの、みんな美味しく残さず食べてね。



食中毒に注意！

食中毒は、この時期の活動しやすい気温と湿度がそろっている6～10月にかけて多く発生します。園でも細心の注意をはらってごはんを提供しています。

【食中毒予防の3原則】

- 菌をつけない！
手や調理器具、食材をしっかりと洗う。
- 菌を増やさない！
調理したものはすぐ食べる。
- 菌をやっつける！
しっかりと加熱・殺菌する。



ハートスフードクリエーツ株式会社
調理師：中村 日夏



Main menu table with columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 赤の仲間 血や肉になる (Red group: blood/meat), 緑の仲間 体の骨子を整える (Green group: body structure), 黄の仲間 熱や力の元になる (Yellow group: heat/energy), その他 (Others), 1人1たんばく質 脂質 食塩相当量 (1 person 1 protein, fat, salt equivalent), どんぶりおやつ (Donburi snack).



Summary table with columns: 栄養価 (Nutrition), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 脂質 (Fat), 食塩 (Salt). Row: 月間平均栄養価 (Monthly average nutrition) with values: 394kcal, 17.0g, 11.2g, 1.8g.

[月間栄養価一覧表]

2022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	食塩相当量 g		
1	水	ゆかりご飯、鶏肉と高野豆腐の煮物、ふかし南瓜、小松菜ポン酢和え すまし汁	358.74	376	18.9	8.8	1.7		
2	木	スパゲティナポリタン、ジャーマンポテト、キャベツとツナのレモンサラダ オレンジ	225.30	273	10.2	3.6	1.7		
3	金	ご飯、からあげ、ブロッコリーのソテー、ほうれん草のマヨサラダ、味噌汁	344.35	481	21.9	18.8	1.7		
6	月	ご飯、豚肉となすの味噌炒め、小松菜の信田和え、かぼちゃサラダ ビーフすまし汁	364.16	389	16.5	9.4	1.8		
7	火	すき焼き風丼、卵焼き、胡瓜としらすの酢の物、味噌汁	376.58	397	18.5	10.9	1.9		
8	水	ご飯、和風おろしハンバーグ、さつま芋のきなこがけ チンゲン菜ともやしの胡麻和え、すまし汁	361.02	405	15.7	8.9	1.9		
9	木	ご飯、鮭のクリームコーン焼き、豚とごぼうの炒め煮、ブロッコリーサラダ ミネストローネ	401.65	408	22.6	9.7	1.8		
10	金	ハヤシライス、コロケ、キャベツのリマヨサラダ、キャンディチーズ	375.57	500	13.7	17.2	1.8		
13	月	ご飯、豚肉とひじきの煮物、スイートポテトサラダ 小松菜おおかかポン酢和え、味噌汁	383.40	433	19.0	11.5	1.8		
14	火	ご飯、鶏の照り焼き、いんげんとしめじのソテー、白菜のゆかり和え すまし汁	364.63	436	21.1	13.5	1.6		
16	木	食パン、マカロニグラタン、星型ポテト、コーンサラダ、コンソメスープ	309.36	254	9.5	8.6	1.8		
17	金	冷やしうどん、なすとベーコンのなべしぎ、大根の梅おおかか和え、バナナ	442.62	302	11.3	3.5	1.9		
20	月	ご飯、鯖の西京焼き、大豆のトマト煮、糸こんにゃくサラダ、すまし汁	337.28	375	18.8	8.1	1.8		
21	火	ご飯、鶏の香草焼き、ピーマンおおかか炒め、大根和風和え、コンソメスープ	350.11	369	14.7	10.3	1.6		
22	水	ご飯、豚肉の柳川風、かぼちゃとツナのマヨ焼き、春雨サラダ、味噌汁	435.88	431	19.6	10.9	1.9		
23	木	ご飯、鮭のパン粉焼き、切り干し大根の煮物、ブロッコリーごまあえ 冬瓜スープ	207.57	403	21.4	10.8	1.9		
24	金	キーマカレーライス、とんかつ、サイコロサラダ、桃ゼリー	340.20	449	12.5	12.8	1.8		
27	月	ロールパン、ミートローフ、キャベツソテー、ツナサラダ、りんご	249.29	366	17.9	18.2	1.4		
28	火	ご飯、鶏の三味焼き、人参しりしり、かぼちゃと豆のサラダ、すまし汁	350.10	484	21.5	20.5	1.8		
29	水	わかめご飯、鯖の生姜煮、アスパラとじゃが芋のカレー風味 ささ身とほうれん草のナムル、味噌汁	367.20	422	19.5	12.6	1.8		
30	木	ツナピラフ、ミートボール、小松菜のサラダ、ワタンスープ	312.37	328	12.2	6.6	1.8		
期間内の合計			7257.38	8281	357.0	235.2	37.2		
動物性脂質比率 52.68 %			一日あたりの平均		345.59	394	17.0	11.2	1.8
			基準値		0.00	405	14.2	11.7	1.7
			充足率		0.0	97.3	119.7	95.7	105.9