



給食だより







木の実幼稚園

早いもので1年も半年が過ぎました。この時期は夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたりと体調を崩しやすくなります。正しい食生活と十分な睡眠で楽しい夏を元気に過ごしましょう。



よく噛んで食べると、いい事がいっぱいあるよ。

最近、噛まずに丸飲みする子供が増えています。噛む事はいい事がいっぱいです。お家でも噛む練習をしましょう。

<p>食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する。</p> 	<p>あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる。</p> 	<p>脳を刺激し、頭の働きをよくする。</p> 	<p>唾液がたくさん出て、虫歯を予防する。</p> 	<p>食べ物の味がよくなり、よりおいしく感じるようになる。</p> 	<p>消化を助け、栄養を吸収しやすくなる。</p> 
--	---	--	--	--	---

かみかみ練習 (お家の人もカムカムと声に出して、手でパクパクと表現し一緒に食べてみてください。)

噛み応えのあるものを食べてかむ練習をしよう。するめ、いり豆、せんべい、昆布、ナッツ類、フランスパン等♪



7月7日『七夕』

七夕の日は、1年に1度だけ織姫と彦星が会える日と言われています。この日は短冊を笹の葉につるしてみんなでお願い事をしましょう。

7日7日は七夕メニューです。

そうめんて天の川をイメージした七夕にゅうめんと、星型ハンバーグです。どこかに星型にんじんがあるよ。楽しみにしててね。



ハートス食育事業「味噌作り」

6月17日に、年長さんと一緒に味噌作りをしました。初めてお味噌とは、どのような食材で出来上がるのかの説明をし、味噌作りスタートです。

大豆をトントンと叩きます。叩くのに一生懸命になり、袋から飛び出す子、大豆一粒一粒を丁寧に潰す子、色んな姿があったり、米麴を匂い、「くさい〜!」「しょうゆの匂いがする。」など子どもたちの反応は様々で、とても面白かったです。子どもたちが一生懸命に作った味噌は、来年の1月頃に

食べられるように出来上がります。味噌ラーメンや焼きおにぎり、どんな風に調理して食べようか、相談するのも楽しみです。





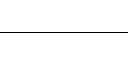







7月献立表



2022年

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日平均 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1 (金)	ご飯			精白米		377 kcal	あんぱんまん煎餅
	豚肉の生姜炒め	豚肉	白菜、にんじん、玉ねぎ、ピーマン	てんさい糖、サラダ油	濃口醤油、みりん、料理酒、生姜	16.6 g	ちょぼちょぼ
	さつま芋の一口天ぷら			さつま芋、薄力粉、片栗粉、サラダ油		8.2 g	カルピスジュース
	いんげんごま和え	いんげん	にんじん	てんさい糖、白ごま	濃口醤油	1.0 g	
4 (月)	味噌汁	豆腐、味噌、昆布、かつおぶし	えのき、青ねぎ				
	ご飯			精白米		319 kcal	梅おかおにぎり
	鮭の刺身焼き	鮭	レモン	てんさい糖	濃口醤油、みりん、料理酒	18.5 g	お茶
	花形五目しんじょ	花形五目しんじょ、昆布、かつおぶし		てんさい糖、片栗粉	みりん、淡口醤油、食塩	6.5 g	
	アスパラとウィンナーのソテー	ウィンナー	アスパラガス、玉ねぎ	サラダ油	食塩、こしょう、にんにく	1.9 g	
5 (火)	すまし汁	わかめ、昆布、かつおぶし	白菜	里芋	淡口醤油、みりん、食塩		
	ご飯			精白米		507 kcal	マリービスケット
	鶏肉の甘酢あん	鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン	てんさい糖、片栗粉	淡口醤油、料理酒、米酢、ケチャップ、食塩、中華味	16.7 g	りんごジュース
	スマイルポテト			スマイルポテト、サラダ油	食塩	22.9 g	
6 (水)	みかんサラダ		みかん缶、キャベツ	マヨネーズ	食塩	1.3 g	
	豆乳コンスープ	豆乳	玉ねぎ、コーン		ハセリ、コンソメ、食塩		
7 (木)	お 弁 当 日 						ココナッツサブ マシュマロ オレンジジュース
7 (木)	コーンご飯		コーン	精白米	食塩	405 kcal	ぼりんこ
	星型ハンバーグ	星型ハンバーグ		てんさい糖	ケチャップ、ウスターソース	16.4 g	フルーツラムネ
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー、にんじん		焙煎胡麻ドレッシング	9.3 g	カルピスジュース
	セタにゅうめん	薄揚げ、昆布、かつおぶし	玉ねぎ、にんじん、オクラ	そうめん	淡口醤油、みりん、食塩	2.2 g	
8 (金)	青りんごゼリー				青りんごゼリー		
	ご飯			精白米		339 kcal	ホームパイ
	手作りもち米しゅうまい	豚ひき肉	玉ねぎ、グリーンピース	てんさい糖、ごま油、片栗粉、もち米	料理酒、食塩、こしょう、米酢、濃口醤油	12.7 g	りんごジュース
	ふかし南瓜		南瓜		食塩	8.4 g	
11 (月)	ほうれん草のナムル		ほうれん草、もやし	てんさい糖、ごま油、白ごま	濃口醤油、米酢	1.4 g	
	中華スープ	わかめ	白菜、にんじん	ごま油	中華味、淡口醤油、食塩		
	ご飯			精白米		335 kcal	ハッピーターン
	スタミナ炒め	豚肉	玉ねぎ、にんじん、にら、ピーマン	てんさい糖、白ごま、ごま油	濃口醤油、みりん、料理酒、生姜、にんにく	17.8 g	マシュマロ
12 (火)	オムレツ	オムレツ			ケチャップ	7.8 g	オレンジジュース
	豆腐と枝豆のサラダ	豆腐	えだまめ、コーン		和風ドレッシング(ごま醤油)	1.5 g	
	味噌汁	味噌、昆布、かつおぶし	大根、しめじ、青ねぎ				
	ご飯			精白米		357 kcal	ピラフおにぎり
13 (水)	鮭のちやんちゃん焼き	鮭、赤味噌、白みそ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	てんさい糖	食塩、こしょう、料理酒、生姜、にんにく、濃口醤油、みりん	22.1 g	お茶
	鶏とじゃが芋の旨煮	鶏肉、いんげん、昆布、かつおぶし		じゃが芋、てんさい糖	濃口醤油、みりん、料理酒	5.8 g	
	小松菜おかか和え	かつおぶし	小松菜、にんじん	てんさい糖	濃口醤油	2.0 g	
	すまし汁	わかめ、昆布、かつおぶし	玉ねぎ	花魁	淡口醤油、みりん、食塩		
14 (木)	ご飯			精白米		359 kcal	ぶどうゼリー
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、トマト缶	てんさい糖、オリーブ油	ケチャップ、コンソメ、食塩、にんにく	13.3 g	お茶
	ゆでとうもろこし		とうもろこし		食塩	9.7 g	
	ひじきとごぼうのサラダ	ひじき	ごぼう、胡瓜	てんさい糖、サラダ油	淡口醤油、米酢、食塩	1.2 g	
15 (金)	コンソメスープ		白菜、にんじん、玉ねぎ		ハセリ、コンソメ、食塩		
	担々うどん	豚ひき肉、味噌	玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、白ねぎ	うどん、てんさい糖、白ごま、ごま油	生姜、にんにく、濃口醤油、料理酒、食塩、中華味	308 kcal	ハーベスト
	春巻き	春巻き		サラダ油		10.9 g	ラムネ
	夏のさっぱりサラダ		胡瓜、南瓜、コーン		青じそドレッシング	10.1 g	りんごジュース
18 (月)	オレンジ		オレンジ			1.8 g	
	ご飯			精白米	菓飯	509 kcal	リッツ
	鶏肉と冬瓜の煮物	鶏肉、いんげん、昆布、かつおぶし	冬瓜、にんじん	てんさい糖、サラダ油	淡口醤油、みりん、料理酒、食塩	20.1 g	マシュマロ
	ピザポテト	ウィンナー、チーズ	コーン	フライドポテト	ケチャップ、食塩	21.4 g	オレンジジュース
19 (火)	キャベツの梅マヨあえ	いんげん	キャベツ、にんじん、わり梅	マヨネーズ、てんさい糖		1.7 g	
	味噌汁	豆腐、薄揚げ、味噌、昆布、かつおぶし	青ねぎ				
20 (水)	海 の 日						
21 (木)	夏野菜カレーライス	豚肉	玉ねぎ、南瓜、にんじん、なす、ズッキーニ	精白米、サラダ油	生姜、にんにく、カレールウ	499 kcal	源氏パイ
	白身魚フライ	白身魚フライ		サラダ油	とんかつソース	15.2 g	カルピスジュース
	コーンサラダ		コーン、胡瓜、にんじん	マヨネーズ	食塩	16.6 g	
	桃ゼリー				桃ゼリー	2.0 g	
22 (金)	終 業 式						
23 (土)	 夏季保育						こつぶっこ りんごジュース
24 (日)	 夏季保育						オレンジゼリー お茶
25 (月)	夏季特別保育 						ぼたぼた焼き カルピスジュース
26 (火)	夏季特別保育 						動物ビスケット りんごジュース
27 (水)	夏季特別保育 						わかめご飯おにぎり お茶
28 (木)	夏季特別保育 						ムーンライト オレンジジュース
29 (金)	夏季特別保育 						ハッピーターン ちょぼちょぼ 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	392kcal	16.4g	11.5g	1.6g

[月間栄養価一覧表]

2022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	食塩相当量 g		
1	金	ご飯, 豚肉の生姜炒め, さつまいもの一口天ぷら, いんげんごま和え, 味噌汁	347.41	377	16.6	8.2	1.0		
4	月	ご飯, 鯖の幽庵焼き, 花形五目しんじょ, アスパラとウインナーのソテー すまし汁	321.73	319	18.5	6.5	1.9		
5	火	ご飯, 鶏肉の甘酢あん, スマイルポテト, みかんサラダ, 豆乳コーンスープ	401.67	507	16.7	22.9	1.3		
7	木	コーンご飯, 星型ハンバーグ, ブロッコリーのサラダ, 七夕にゆうめん 青りんごゼリー	357.50	405	16.4	9.3	2.2		
8	金	ご飯, 手作りもち米しゅうまい, ふかし南瓜, ほうれん草のナムル 中華スープ	332.81	339	12.7	8.4	1.4		
11	月	ご飯, スタミナ炒め, オムレツ, 豆腐と枝豆のサラダ, 味噌汁	357.05	335	17.8	7.8	1.5		
12	火	ご飯, 鮭のちゃんちゃん焼き, 鶏とじゃが芋の旨煮, 小松菜おかか和え すまし汁	399.27	357	22.1	5.8	2.0		
13	水	ご飯, 鶏肉のトマト煮, ゆでとうもろこし, ひじきとごぼうのサラダ コンソメスープ	366.31	359	13.3	9.7	1.2		
14	木	担々うどん, 春巻き, 夏のさっぱりサラダ, オレンジ	418.85	308	10.9	10.1	1.8		
15	金	菜飯, 鶏肉と冬瓜の煮物, ピザポテト, キャベツの梅マヨあえ, 味噌汁	433.95	509	20.1	21.4	1.7		
19	火	夏野菜カレーライス, 白身魚フライ, コーンサラダ, 桃ゼリー	374.10	499	15.2	16.6	2.0		
期間内の合計			4110.65	4314	180.3	126.7	18.0		
動物性脂質比率 55.17 %			一日あたりの平均		373.70	392	16.4	11.5	1.6
			基準値		0.00	383	14.2	10.6	1.7
			充足率		0.0	102.3	115.5	108.5	94.1