



給食だより

木の実幼稚園

新年度がスタートして早くも1ヶ月が経ちました。

少しずつ新しい環境に慣れ、給食はすでに完食するクラスも見られています。外に出やすくなり、子どもたちもめいっぱい遊ぶ時期ですが、体調管理に注意しながら、今月も楽しんで過ごしていきましょう！



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」の意味があります。ただ与えるだけではなく、色々な意味があるので、時間を決めて楽しいおやつ時間にしましょう。



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」としたのです。

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。



ほんわか糖(本和香糖)について

5月から、給食で使用している砂糖を「ほんわか糖」に切り替えます。ほんわか糖とは、沖縄産のサトウキビで作られる原料糖のみを使用した国産砂糖になります。原料糖の不純物を完全に排除するのではなく、ミネラル成分などの原料糖の特徴を残すため、さっぱりとした甘みとコクが特徴です。



ハートフードクリエーツ株式会社
木の実幼稚園担当 管理栄養士 松川 奏夏

5月献立表



2023年

木の実効補償

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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1 (月)	菜飯			精白米	菜飯	334 kcal	鮭のほりクッキー
	ミートボールのトマト煮	ミートボール	玉ねぎ、しめじ、ピーマン	ほんわか糖、オリーブ油	グチャップ、食塩、コンソメ、にんにく	9.6 g	お茶
	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	食塩	9.4 g	
	オレンジ		オレンジ			1.3 g	
2 (火)	創立記念日						
3 (水)	憲法記念日						
4 (木)	みどりの日						
5 (金)	こどもの日						
8 (月)	ご飯			精白米		308 kcal	おにぎり煎餅
	鮭の香茅マヨ焼き	鮭		マヨネーズ	バジル、食塩	15.5 g	カルピスジュース
	アスパラソテー		アスパラガス、玉ねぎ、コーン	サラダ油	食塩、こしょう	8.0 g	
	味噌汁	わかめ、味噌、昆布、かつおぶし		さつま芋		1.2 g	
9 (火)	ご飯			精白米		308 kcal	スイートポテト
	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	ほんわか糖、サラダ油、ごま油、片栗粉	淡口醤油、みりん、料理酒、中華味、食塩	14.0 g	お茶
	南瓜サラダ		南瓜、胡瓜	マヨネーズ	食塩	8.7 g	
	ずまし汁	昆布、かつおぶし	白菜、しめじ		淡口醤油、みりん、食塩	1.0 g	
10 (水)	食パン			食パン		292 kcal	ゆかりご飯
	とんかつ	豚カツ		サラダ油、サラダ油	とんかつソース	11.3 g	お茶
	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー	キャベツ、にんじん、ピーマン	サラダ油	食塩、こしょう	11.5 g	
	マカロニのクリームスープ	牛乳	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー	マカロニ	シチュー・ミクスクリーム、コンソメ、食塩、パセリ	1.6 g	
11 (木)	ご飯			精白米		442 kcal	バタークッキー
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉	マーマレードジャム	じゃが芋	濃口醤油、みりん、料理酒	34.2 g	オレンジジュース
	がんもの煮物	枝豆、がんも、昆布、かつおぶし		ほんわか糖	淡口醤油、みりん、料理酒	16.4 g	
	味噌汁	味噌、昆布、かつおぶし	ほうれん草、えのき			1.7 g	
12 (金)	キャロットライス		にんじん	精白米	コンソメ、食塩	293 kcal	ハートコロッケ
	しゅうまい	しゅうまい				11.6 g	お茶
	ツナっ菜炒め	ツナ	小松菜、玉ねぎ	ほんわか糖、サラダ油	濃口醤油、みりん、料理酒	5.1 g	
	吉野汁 (奈良漬)	薄揚げ、昆布、かつおぶし	大根、だけのこ、しめじ	片栗粉	淡口醤油、みりん、食塩	1.8 g	
15 (日)	ご飯			精白米		303 kcal	ハッピーターン
	チャプチェ	豚肉	玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜	春雨、ほんわか糖、白ごま、ごま油	濃口醤油、料理酒、中華味、生姜、にんにく	13.7 g	マシュマロ
	いんげんおかつ和え	いんげん、かつお節	にんじん	ほんわか糖	濃口醤油	4.2 g	カルピスジュース
	味噌汁	わかめ、味噌、昆布、かつおぶし		里芋		1.1 g	
16 (月)	午前保育(個人懇談)						
17 (火)	午前保育(個人懇談)						
18 (水)	ご飯			精白米		351 kcal	プリン
	鶏じゃが	鶏もも肉、昆布、かつおぶし	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	じゃが芋、糸こんにゃく、ほんわか糖	濃口醤油、みりん、料理酒	15.0 g	お茶
	ちくわの和風マヨ焼き	竹輪、青のり		マヨネーズ		8.6 g	
	ずまし汁	豆腐、昆布、かつおぶし	しめじ		淡口醤油、みりん、食塩	1.6 g	
19 (木)	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	ちゃんぽんスープ	296 kcal	ビザトースト
	大芋芋			さつま芋、ほんわか糖、サラダ油	濃口醤油、みりん	9.6 g	お茶
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー、にんじん、コーン		焙煎胡麻ドレッシング	4.8 g	
	青りんごゼリー				青りんごゼリー	1.3 g	
22 (日)	ご飯			精白米		313 kcal	コーンおにぎり
	ホイコーロー	豚肉、味噌、赤味噌	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン	ほんわか糖、ごま油	濃口醤油、みりん、料理酒、生姜、にんにく	14.8 g	お茶
	切り干し大根のナムル		切干しだいごん、胡瓜、にんじん	ほんわか糖、ごま油	濃口醤油、米酢	6.0 g	
	ニラ玉スープ	たまご、昆布、かつおぶし	にら、玉ねぎ	片栗粉	淡口醤油、みりん、食塩	1.7 g	
23 (月)	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	372 kcal	ミレービスケット
	鶏の照り焼き	鶏もも肉	玉ねぎ	ほんわか糖、片栗粉	濃口醤油、みりん	16.9 g	カルピスジュース
	ごぼうサラダ		ごぼう、にんじん	ほんわか糖、白ごま	淡口醤油、米酢	12.4 g	
	ずまし汁	昆布、かつおぶし	小松菜	花巻	淡口醤油、みりん、食塩	1.3 g	
24 (火)	ご飯			精白米		329 kcal	ホームパイ
	白身魚の野菜あんかけ	ホキ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン	片栗粉、ほんわか糖	食塩、淡口醤油、料理酒、米酢、グチャップ、中華味	11.9 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		6.2 g	
	コンソメスープ	ベーコン	レタス、玉ねぎ		コンソメ、食塩、パセリ	1.3 g	
25 (水)	豆ご飯		グリーンピース	精白米	食塩	349 kcal	ばりんご
	鶏肉のマヨポン炒め	鶏もも肉	キャベツ、にんじん、もやし、しめじ	マヨネーズ、サラダ油	ポン酢	14.8 g	ちょぼちょぼ
	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、ほんわか糖、白ごま	濃口醤油	12.3 g	オレンジジュース
	味噌汁	味噌、昆布、かつおぶし	南瓜、玉ねぎ			1.7 g	
26 (木)	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	にんにく、カレールウ	437 kcal	バナナブレッド
	コロッケ			コロッケ、サラダ油		13.6 g	お茶
	大根サラダ		大根、胡瓜、にんじん		青じそドレッシング	13.9 g	
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				1.9 g	
29 (日)	ご飯			精白米		353 kcal	ビスコ
	鮭の塩焼き	鮭			食塩	14.7 g	ラムネ
	かぼちゃのチーズ焼き	ウィンナー、チーズ	南瓜、玉ねぎ		食塩	13.9 g	カルピスジュース
	五目汁	豆腐、昆布、かつおぶし	白菜、にんじん、ごぼう、しめじ		淡口醤油、みりん、食塩	1.4 g	
30 (月)	あんかけ丼	鶏ひき肉、海揚げ、昆布、かつおぶし	玉ねぎ、にんじん、しめじ、小松菜	精白米、ほんわか糖、片栗粉	淡口醤油、みりん、食塩、生姜	358 kcal	ぶどうゼリー
	さつま芋ごま和え		にんじん	さつま芋、ほんわか糖、白ごま	濃口醤油	12.1 g	お茶
	小松菜とおじゃこの和え物	ちりめんじゃこ	小松菜	ほんわか糖、ごま油	濃口醤油、米酢	5.5 g	
	りんご		りんご			1.7 g	
31 (火)	ご飯			精白米		283 kcal	聖たべよ
	揚げ餃子	餃子		サラダ油		8.2 g	ちょぼちょぼ
	キャベツとひじきのサラダ	ひじき	キャベツ、にんじん、コーン	ほんわか糖	濃口醤油、米酢、食塩	6.5 g	りんごジュース
	味噌汁	味噌、昆布、かつおぶし	大根、えのき			1.3 g	

※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、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します。

※献立名の横に(長・中)と(少)の記載があるものは、年長と年中の給食、年少の給食に分かれています。()の記載がない献立は共通です。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	337kcal	14.2g	9.0g	1.5g

[月間栄養価一覧表]

2023年 5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	月	菜飯, ミートボールのトマト煮, ほうれん草とコーンのサラダ, オレンジ	204.82	334	9.6	9.4	1.3		
8	月	ご飯, 鮭の香草マヨ焼き, アスパラソテー, 味噌汁	272.97	308	15.5	8.0	1.2		
9	火	ご飯, 豚肉と厚揚げの中華炒め, 南瓜サラダ, すまし汁	301.78	308	14.0	8.7	1.0		
10	水	食パン, とんかつ, キャベツとウインナーのソテー マカロニのクリームスープ	302.65	292	11.3	11.5	1.6		
11	木	ご飯, 鶏肉のマーマレード焼き, がんもの煮物, 味噌汁	348.49	442	34.2	16.4	1.7		
12	金	キャロットライス, しゅうまい, ツナっ菜炒め, 吉野汁 (奈良県)	280.10	293	11.6	5.1	1.8		
15	月	ご飯, チャブチエ, いんげんおかか和え, 味噌汁	331.32	303	13.7	4.2	1.1		
16	火	ご飯, 鶏じゃが, ちくわの和風マヨ焼き, すまし汁	361.20	351	15.0	8.6	1.6		
19	金	ちゃんぽん, 大学芋, ブロッコリーサラダ, 青りんごゼリー	400.60	296	9.6	4.8	1.3		
22	月	ご飯, ホイコーロー, 切り干し大根のナムル, ニラ玉スープ	317.31	313	14.8	6.0	1.7		
23	火	ゆかりご飯, 鶏の照り焼き, ごぼうサラダ, すまし汁	299.00	372	16.9	12.4	1.3		
24	水	ご飯, 白身魚の野菜あんかけ, スマイルポテト, コンソメスープ	333.54	329	11.9	6.2	1.3		
25	木	豆ご飯, 鶏肉のマヨボン炒め, ほうれん草の白和え, 味噌汁	326.15	349	14.8	12.3	1.7		
26	金	カレーライス, コロッケ, 大根サラダ, キャンディチーズ	363.10	437	13.6	13.9	1.9		
29	月	ご飯, 鯖の塩焼き, かぼちゃのチーズ焼き, 五目汁	299.65	353	14.7	13.9	1.4		
30	火	あんかけ丼, さつま芋ごま和え, 小松菜とおじゃこの和え物, りんご	323.87	358	12.1	5.5	1.7		
31	水	ご飯, 揚げ餃子, キャベツとひじきのサラダ, 味噌汁	255.85	283	8.2	6.5	1.3		
期間内の合計			5322.40	5721	241.5	153.4	24.9		
動物性脂質比率 53.32 %			一日あたりの平均		313.08	337	14.2	9.0	1.5
			基準値		0.00	380	14.3	10.6	1.0
			充足率		0.0	88.7	99.3	84.9	150.0