



給食だより

木の実幼稚園

6月に入り、梅雨の時期がやってきました。
温度・湿度が上昇し菌が増殖しやすい時期にもなっています。
給食室では衛生管理により力を入れて日々調理にあたっています。
ご家庭でも食中毒は気を付けたいものですよね。



まずは菌を食材につけないこと、そのためにも「手洗い」から食中毒予防を始めましょう！



6月4日はむし歯予防デー



口は食べ物を碎いて唾液と混ざり、胃に送り込む一番目の消化器官です。虫歯になると美味しいものを食べられず、消化にも影響が、、、何よりもおいしく食べることが健康への近道です！

・歯磨きは大切

食事をすると食べ物のカスが歯に付きます。

そのままにしておくと虫歯の原因になるので歯磨きをしましょう

・食事はバランス良く

糖分の摂りすぎは、虫歯の原因のひとつです。甘いジュースなどはおやつの時間だけにしましょう。

間食も含め、規則正しく食べることや歯を作るのに必要な栄養素(カルシウムやビタミンA,D)を食べましょう。

・よく噛んで食べる

よく噛むことで、唾液が出てきます。その唾液が歯をきれいにしてくれます。

また、よく噛むことで満腹中枢が刺激されるため食べすぎを防ぐことができます。



～旬の食材～



スーパーにも夏野菜が並び始めました。夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあり、これからの暑い季節にぴったりの食べ物です！汗をかいて失われるミネラルやビタミンも豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるので、毎日の食事にも取り入れやすいですね。

とまと：赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効

きゅうり：身体にこもった熱を取り除く作用やアルコール代謝を促す

なす：ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる

オクラ：独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



6月16日 年長組バイキング

食育の一環として、バイキング給食があります。

近年はコロナ禍で中止や一部内容を変更して行ってきましたが、今年是对策をしっかりと行い実施することになりました。

いつもとは違う給食で少し緊張するかと思いますが、

お友達と楽しい時間を過ごしてもらえたらと思います♪

詳細は別途お知らせします。



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

6月献立表



2023年

木の恵み健康

日	献立名	木の恵み 血や肉になる	緑の恵み 体の調子を整える	黄の恵み 熱や力の元になる	その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ	
1 (木)	ご飯			精白米		411 kcal	ハンゲーキ	
	鶏肉と高野豆腐の煮物	鶏肉,高野豆腐,いんげん,昆布,かつおぶし	にんじん	サラダ油,本和香糖	淡口醤油,みりん,料理酒	20.0 g	お茶	
	ポテトのチーズ焼き	ツナ,チーズ	玉ねぎ	フレンチポテト	食塩	14.3 g		
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	なす			1.6 g		
2 (金)	スバゲティナポリタン	ワインナー	玉ねぎ,ピーマン	スバゲティ,オリーブ油,本和香糖	クチャップ,ウスターソース,料理酒,コンソメ,食塩	327 kcal	ハートコロッケ	
	コーンソテー		コーン	サラダ油	パセリ,食塩	9.6 g	お茶	
	ブロッコリーのマヨしょうゆ和え		ブロッコリー,にんじん	マヨネーズ,白ごま		7.8 g		
	オレンジゼリー				オレンジゼリー	1.7 g		
5 (月)	ご飯			精白米		315 kcal	ムーンライト	
	豚肉となすの味噌炒め	豚肉,味噌	なす,玉ねぎ,にんじん,ピーマン	ごま油,本和香糖	濃口醤油,みりん,料理酒	13.5 g	オレンジジュース	
	ふかし南瓜		南瓜		食塩	4.5 g		
	ピーマンずまし汁	わかめ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん	ピーマン	淡口醤油,みりん,食塩	1.1 g		
6 (火)	セルフドック			ドックパン		406 kcal	梅おかおにぎり	
	ワインナー	ワインナー			クチャップ	9.6 g	お茶	
	キャベツソテー		キャベツ	サラダ油	食塩,カレー粉	22.0 g		
	フライドポテト			フライドポテト,サラダ油	食塩	2.0 g		
7 (水)	コンクリームスープ	牛乳	玉ねぎ,にんじん,コーン		シチュー・ミクスクリーム,コンソメ,食塩,パセリ			
	キーマカレーライス	豚ひき肉	玉ねぎ,にんじん,トマト缶	精白米,サラダ油	生姜,にんにく,カレーウ	423 kcal	セサミポッキー	
	とんかつ	豚カツ		サラダ油	とんかつソース	12.1 g	お茶	
	キャベツのレモンサラダ		キャベツ,胡瓜,コーン,レモン	本和香糖	淡口醤油	11.5 g		
8 (木)	鯖ゼリー				鯖ゼリー	1.4 g		
	ご飯			精白米		322 kcal	こつぶっこ	
	鮭のマヨコーン焼き	鮭	コーン	マヨネーズ	料理酒,食塩,こしょう,パセリ	14.9 g	りんごジュース	
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー,にんじん	本和香糖	淡口醤油,米酢	8.1 g		
9 (金)	ミネストローネ	ベーコン	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,トマト缶	本和香糖,オリーブ油	クチャップ,食塩,コンソメ,パセリ,にんにく	1.0 g		
	ツナピラフ	ツナ	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	精白米,サラダ油	コンソメ,食塩	313 kcal	ホームバイ	
	ミートボール					12.5 g	オレンジジュース	
	小松菜とおじゃこのナムル	ちりめんじゃこ	小松菜	本和香糖,ごま油	濃口醤油,米酢	6.9 g		
12 (月)	ワタタンスープ	鶏ひき肉	玉ねぎ,にら	ワタタンの皮,ごま油	中華味,淡口醤油,食塩,生姜	1.7 g		
	わかめご飯	炊き込みわかめ		精白米		342 kcal	雪の宿	
	鯖の照り焼き	鯖		本和香糖,片栗粉	みりん,料理酒,濃口醤油	17.3 g	カルピスジュース	
	大豆のトマト煮	ワインナー,大豆	玉ねぎ,トマト缶	本和香糖,オリーブ油	クチャップ,コンソメ,食塩,にんにく	8.1 g		
13 (火)	のっぺい汁	薄揚げ,昆布,かつおぶし	大根,にんじん,しめじ	里芋,片栗粉	里芋,片栗粉,みりん,食塩	2.2 g		
	ずき焼き風丼	豚肉,いんげん,昆布,かつおぶし	白菜,にんじん,玉ねぎ	精白米,糸こんにゃく,おつゆ,本和香糖	濃口醤油,みりん,料理酒	409 kcal	揚げパン	
	さつま芋の一口天ぷら			さつま芋,薄力粉,片栗粉,サラダ油	食塩	17.4 g	お茶	
	胡瓜とわかめの酢の物	わかめ	胡瓜,にんじん	本和香糖	濃口醤油,米酢,食塩	7.5 g		
14 (水)	味噌汁	豆腐,味噌,昆布,かつおぶし	えのき			1.6 g		
	お弁当日							
	冷やしうどん	薄揚げ,わかめ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,しめじ	うどん,本和香糖	淡口醤油,濃口醤油,みりん	358 kcal	ハッピーターンマッシュマロりんごジュース	
	豚肉とごぼうの炒め煮	豚肉,いんげん,昆布,かつおぶし	ごぼう	本和香糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	12.3 g	お茶	
15 (木)	スマイルポテト			スマイルポテト,サラダ油		9.4 g		
	バナナ		バナナ			1.7 g		
	年長組バイキング							
	ご飯			精白米		381 kcal	ハッピーターン	
16 (金)	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ	大根	本和香糖,片栗粉	ボン酢	14.8 g	フルーツラムネ	
	スイートポテトサラダ	豆乳	胡瓜,にんじん	さつま芋,マヨネーズ	食塩	10.1 g	カルピスジュース	
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	小松菜,玉ねぎ			1.6 g		
	ご飯			精白米		325 kcal	聖だべよ	
19 (月)	豚肉とひじきの煮物	豚肉,ひじき,いんげん,昆布,かつおぶし	にんじん,玉ねぎ	本和香糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒,食塩	18.3 g	マッシュマロ	
	小松菜おかつお酢和え	かつお節	小松菜,にんじん	本和香糖	ボン酢	6.5 g	オレンジジュース	
	味噌汁	豆腐,薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし				1.7 g		
	ご飯			精白米		376 kcal	プリン	
20 (火)	鶏のバーベキュー焼き	鶏肉		じゃが芋	にんにく,クチャップ,ウスターソース,とんかつソース	16.8 g	お茶	
	春雨サラダ		にんじん,胡瓜	春雨,本和香糖,ごま油	濃口醤油,米酢	12.3 g		
	冬瓜スープ	昆布,かつおぶし	とうがん,白菜,しめじ	片栗粉	淡口醤油,みりん,食塩	1.4 g		
	ご飯			精白米		315 kcal	ハッピーターン	
21 (水)	鮭のパン粉焼き	鮭		マヨネーズ,パン粉	食塩,パセリ	15.7 g	ちよぼちよぼ	
	チンゲン菜ともやしの胡麻和え		チンゲン菜,もやし	本和香糖,白ごま	濃口醤油	8.4 g	カルピスジュース	
	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし		さつま芋		1.4 g		
	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	365 kcal	バタークッキー	
22 (木)	豚肉の蒲川風	豚肉,たまご,昆布,かつおぶし	ごぼう,玉ねぎ,にんじん,青ねぎ	本和香糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	17.8 g	りんごジュース	
	かぼちゃとツナのマヨ焼き	ツナ	南瓜,玉ねぎ	マヨネーズ	食塩	9.5 g		
	ずまし汁	昆布,かつおぶし	ほうれん草	花枝	淡口醤油,みりん,食塩	1.8 g		
	ロールパン			ロールパン		266 kcal	塩昆布おにぎり	
23 (金)	ポテトマカロニグラタン	鶏肉,牛乳,チーズ	玉ねぎ	マカロニ,じゃが芋,サラダ油,薄力粉	食塩,こしょう,コンソメ,パセリ	11.1 g	お茶	
	コーンサラダ		コーン,アスパラガス,にんじん		焙煎胡麻ドレッシング	8.9 g		
	コンソメスープ		キャベツ,玉ねぎ,しめじ		コンソメ,食塩	2.0 g		
	ご飯			精白米		372 kcal	おにぎり煎餅	
26 (月)	鯖の生焼き	鯖		本和香糖	濃口醤油,みりん,料理酒,生姜	13.8 g	オレンジジュース	
	さつま芋のきなこがけ	きな粉		さつま芋,本和香糖		12.1 g		
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	小松菜,にんじん			1.5 g		
	ご飯			精白米		335 kcal	ハーベスト	
27 (火)	鶏の香辛焼き	鶏肉		じゃが芋	にんにく,食塩,パセリ	13.9 g	ラムネ	
	人參しりしり	豆腐	にんじん,玉ねぎ	本和香糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,食塩	11.4 g	カルピスジュース	
	コンソメスープ		チンゲン菜,玉ねぎ,しめじ		コンソメ,食塩	1.2 g		
	ひじきご飯	ひじき,薄揚げ,昆布,かつおぶし	にんじん	精白米,本和香糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	326 kcal	動物ビスケット	
28 (水)	鯖の塩焼き	鯖			食塩	17.7 g	りんごジュース	
	ほうれん草のマヨサラダ		ほうれん草,にんじん	マヨネーズ	食塩	8.5 g		
	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	切干しいたげ,玉ねぎ			1.7 g		
	ご飯			精白米		386 kcal	シュガードーナスト	
29 (木)	鶏のマヨ味噌焼き	鶏肉,味噌		マヨネーズ		17.7 g	お茶	
	もやし中華炒め		もやし,ピーマン,しめじ	ごま油	濃口醤油,みりん,料理酒,中華味	16.7 g		
	けんちん汁	豆腐,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,ごぼう,青ねぎ		淡口醤油,みりん,食塩	1.1 g		
	ハヤシライス	豚肉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	精白米,じゃが芋,サラダ油,薄力粉,本和香糖	オリーブオイル,ウスターソース,とんかつソース,食塩,こしょう	489 kcal	ハッピーターン	
30 (金)	コロッケ			コロッケ,サラダ油		14.0 g	フルーツラムネ	
	かぼちゃと豆のサラダ	大豆	南瓜,胡瓜	マヨネーズ	食塩	15.9 g	オレンジジュース	
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				1.7 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、スバゲッティなど)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	360kcal	14.8g	10.5g	1.6g

[月間栄養価一覧表]

2023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	木	ご飯、鶏肉と高野豆腐の煮物、ポテトのチーズ焼き、味噌汁	320.93	411	20.0	14.3	1.6	
2	金	スパゲティナポリタン、コーンソテー、ブロッコリーのマヨしょうゆ和え オレンジゼリー	203.95	327	9.6	7.8	1.7	
5	月	ご飯、豚肉となすの味噌炒め、ふかし南瓜、ピーマンずまし汁	343.61	315	13.5	4.5	1.1	
6	火	セルフドック、ウインナー、キャベツソテー、フライドポテト コーンクリームスープ	291.90	405	9.6	22.0	2.0	
7	水	ご飯、和風おろしハンバーグ、スイートポテトサラダ、味噌汁	334.01	381	14.8	10.1	1.6	
8	木	ご飯、鮭のマヨコーン焼き、ブロッコリーサラダ、ミネストローネ	319.78	322	14.9	8.1	1.0	
9	金	ツナピラフ、ミートボール、小松菜とおじゃこのナムル、ワンタンスープ	305.97	313	12.5	6.9	1.7	
12	月	わかめご飯、鯖の照り焼き、大豆のトマト煮、のっぺい汁	308.08	342	17.3	8.1	2.2	
13	火	ずき焼き風丼、さつま芋の一口天ぷら、胡瓜とわかめの酢の物、味噌汁	428.55	409	17.4	7.5	1.6	
15	木	冷やしうどん、豚肉とごぼうの炒め煮、スマイルポテト、バナナ	396.35	358	12.3	9.4	1.7	
16	金	キーマカレーライス、とんかつ、キャベツのレモンサラダ、桃ゼリー	319.75	423	12.1	11.5	1.4	
19	月	ご飯、豚肉とひじきの煮物、小松菜おほかかボン酢和え、味噌汁	339.70	325	18.3	6.5	1.7	
20	火	ご飯、鶏のバーベキュー焼き、春雨サラダ、冬瓜スープ	192.78	376	16.8	12.3	1.4	
21	水	ご飯、鮭のパン粉焼き、チンゲン菜ともやしの胡麻和え、味噌汁	282.45	315	15.7	8.4	1.4	
22	木	ゆかりご飯、豚肉の柳川風、かぼちゃとツナのマヨ焼き、ずまし汁	389.27	365	17.8	9.5	1.8	
23	金	ロールパン、ポテトマカロニグラタン、コーンサラダ、コンソメスープ	314.66	266	11.1	8.9	2.0	
26	月	ご飯、鯖の生姜煮、さつま芋のきなこがけ、味噌汁	292.50	372	13.8	12.1	1.5	
27	火	ご飯、鶏の香草焼き、人参しりしり、コンソメスープ	311.70	335	13.9	11.4	1.2	
28	水	ひじきご飯、鯖の塩焼き、ほうれん草のマヨサラダ、味噌汁	303.60	326	17.7	8.5	1.7	
29	木	ご飯、鶏のマヨ味噌焼き、もやし中華炒め、けんちん汁	323.00	386	17.7	16.7	1.1	
30	金	ハヤシライス、コロケ、かぼちゃと豆のサラダ、キャンディチーズ	367.95	489	14.0	15.9	1.7	
期間内の合計			6690.49	7561	310.8	220.4	33.1	
動物性脂質比率 54.13 %			一日あたりの平均	318.59	360	14.8	10.5	1.6
			基準値	0.00	380	14.3	10.6	1.0
			充足率	0.0	94.7	103.5	99.1	160.0