



給食だより

木の実幼稚園



早いもので、一年の半分が過ぎました。
 7月に入ると、暑さで食欲が落ちやすい季節になります。
 またプールが始まり、体力の消耗が激しくなります。
 食欲が低下してしまう夏だからこそ、栄養豊富な
 夏野菜をたっぷり食べて元気に夏を過ごしましょう。



七夕(7/7)



七夕は、ひこぼしとおひめが7月7日の夜に年に1度だけ会うという中国の伝説にちなむ行事です。
 色とりどりの短冊に願い事を書いてお祈りをします。こどもたちはどんなお願いごとをするのかな♪
 給食では、7月7日が七夕メニューになっています。星型のハンバーグや七夕にゅうめんがあり、七夕にゅうめんには、星型人参・オクラ・そうめんが入っていて、天の川をイメージしています。楽しみにしていてくださいね☆



よく噛んで食べると、いい事がいっぱいあるよ。

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

噛み応えのあるものを食べて、
 お家でも噛む練習をしてみてください♪
 (するめ、いり豆、せんべい、昆布、ナッツ類、
 フランスパンなど)

年長組 味噌作り

6月中旬に、年長組さんと味噌作りをしました。

「お味噌は何からできてるかな？」とお話から始まり、その後は実際に作りました。
 大豆を潰して、その中に米麴と塩を混ぜ合わせて容器に詰めるところまでをしました。
 大豆や米麴を味見して、「美味しい」「まずーい💦」

米麴のにおいは？「くさーい💦」「納豆のにおいみたい」「醤油のにおいみたい」
 子どもたちのリアクションも楽しみながら五感を使い楽しく味噌作りができました♪
 食べ頃は冬なので、完成まで楽しみに待っていてね。完成したら子どもたちと話し合い
 どんな料理に使うのか決めたいと思います。美味しいお味噌ができますように。。♡




7月献立表

2023年

木の食卓指南

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1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
3 (月)	ご飯			精白米		308 kcal	
	スタミナ炒め	豚肉	玉ねぎ,にんじん,らびーマン	本和香糖,白ごま,ごま油	濃口醤油,みりん,料理酒,生姜,にんにく	16.4 g	マッシュマロコーンフレーク
	豆腐と枝豆のサラダ	豆腐	えだまめ,コーン		和風胡麻醤油ドレッシング	7.4 g	お茶
	味噌汁	薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	なす			1.4 g	
4 (火)	ご飯			精白米		322 kcal	
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭,赤味噌,白みそ	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,しめじ	本和香糖	食塩,こしょう,料理酒,生姜,にんにく,濃口醤油,みりん	16.7 g	サーターアングキー
	さつま芋のレモン煮		レモン	さつま芋,本和香糖		2.8 g	お茶
	ずまし汁	昆布,かつおぶし	ほうれん草	花魁	淡口醤油,みりん,食塩	2.1 g	
5 (水)	冷麺	コースラム,わかめ	胡瓜,にんじん,もやし	中華麺,本和香糖,ごま油	濃口醤油,米酢,食塩,こしょう	262 kcal	コノナッツサプレラムネ
	春巻き	春巻き		サラダ油		7.8 g	カルピスジュース
	青りんごゼリー				青りんごゼリー	7.3 g	
					1.5 g		
6 (木)	お弁当日						
7 (金)	コーンご飯		コーン	精白米	食塩	403 kcal	
	鶏型ハンバーグ	ハンバーグ			ケチャップ,ウスターソース	15.9 g	フルーツポンチ
	七夕にゅうめん	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	12.3 g	お茶
	みかんサラダ		みかん缶,キャベツ	マヨネーズ	食塩	2.5 g	
10 (月)	ご飯			精白米		304 kcal	
	鮭の照り焼き	鮭	レモン	本和香糖	濃口醤油,みりん,料理酒	15.4 g	マリービスケット
	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	7.2 g	オレンジジュース
	のっぺい汁	薄揚げ,昆布,かつおぶし	大根,にんじん,青ねぎ	里手,片栗粉	淡口醤油,みりん,食塩	1.3 g	
11 (火)	食パン			食パン		297 kcal	
	クリームシチュー	鶏肉,牛乳	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー	じゃが芋	シチューミックスクリーム	11.0 g	茶飯おにぎり
	小松菜のマヨサラダ		小松菜,にんじん	マヨネーズ	食塩	13.4 g	お茶
	ゆでとうもろこし		とうもろこし		食塩	1.8 g	
12 (水)	麻婆茄子丼	豚ひき肉,赤味噌,味噌	なす,玉ねぎ,にんじん,白ねぎ	精白米,本和香糖,片栗粉	にんにく,生姜,濃口醤油,料理酒,中華味	297 kcal	ごつぶっこ
	ひじきとごぼうのサラダ	ひじき	ごぼう,胡瓜	本和香糖,サラダ油	淡口醤油,米酢,食塩	8.9 g	カルピスジュース
	オレング		オレング			4.3 g	
						1.0 g	
13 (木)	ご飯			精白米		434 kcal	
	鶏肉と冬瓜の煮物	鶏肉,いんげん,昆布,かつおぶし	とうがんにんじん	本和香糖,サラダ油	淡口醤油,みりん,料理酒,食塩	16.3 g	ビスコ
	ピザポテト	ウィンナー,チーズ	コーン	フレンチポテト	ケチャップ,食塩	15.2 g	フルーツラムネりんごジュース
	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	切干しだいこん,玉ねぎ			1.7 g	
14 (金)	ご飯			精白米		320 kcal	
	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	本和香糖,ごま油,片栗粉,もち米	ゆかり	11.9 g	ばりんに
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー,にんじん,コーン		料理酒,食塩,こしょう,米酢,濃口醤油	7.4 g	マッシュマロ
	中華スープ	豆腐	チンゲン菜	ごま油	焙煎胡麻ドレッシング	1.3 g	オレンジジュース
18 (火)	ご飯			精白米		281 kcal	
	豚肉の生巻炒め	豚肉	白菜,にんじん,玉ねぎ,ピーマン	本和香糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒,生姜	14.1 g	ハイナップルケーキ
	ほうれん草のナムル	ちりめんじゃこ	ほうれん草	本和香糖,ごま油,白ごま	濃口醤油,米酢	5.0 g	お茶
	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	大根			1.6 g	
19 (水)	夏野菜カレーライス	鶏肉	南瓜,玉ねぎ,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	456 kcal	ムーンライト
	スマイルポテト			スマイルポテト,サラダ油	食塩	11.4 g	カルピスジュース
	キャベツの梅マヨあえ	いんげん	キャベツ,にんじん,ねぎ,梅	マヨネーズ,本和香糖		18.0 g	
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				2.0 g	
20 (木)	総集						

※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をお願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	335kcal	13.3g	9.1g	1.7g

夏季保育

21日(金)：お麩ラスク、お茶
24日(月)：雪の宿、りんごジュース
25日(火)：ミレービスケット、オレンジジュース

[月間栄養価一覧表]

2023年 7月

予定献立

6: 予定3~5歳

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	
3	月	ご飯、スタミナ炒め、豆腐と枝豆のサラダ、味噌汁	310.52	308	16.4	7.4	1.4	
4	火	ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き、さつまいものレモン煮、すまし汁	339.72	322	16.7	2.8	2.1	
5	水	冷麺、春巻き、青りんごゼリー	217.02	262	7.8	7.3	1.5	
7	金	コーンご飯、星型ハンバーグ、七夕にゅうめん、みかんサラダ	328.30	403	15.9	12.3	2.5	
10	月	ご飯、鰯の幽庵焼き、アスパラとウインナーのソテー、のっぺい汁	287.30	304	15.4	7.2	1.3	
11	火	食パン、クリームシチュー、小松菜のマヨサラダ、ゆでとうもろこし	319.25	297	11.0	13.4	1.8	
12	水	麻婆茄子丼、ひじきとごぼうのサラダ、オレンジ	228.25	297	8.9	4.3	1.0	
13	木	ご飯、鶏肉と冬瓜の煮物、ピザポテト、味噌汁	373.86	434	16.3	15.2	1.7	
14	金	ゆかりご飯、手作りもち米しゅうまい、ブロッコリーのサラダ、中華スープ	302.42	320	11.9	7.4	1.3	
18	火	ご飯、豚肉の生姜炒め、ほうれん草のナムル、味噌汁	311.20	281	14.1	5.0	1.6	
19	水	夏野菜カレーライス、スマイルポテト、キャベツの梅マヨあえ キャンディチーズ	324.15	456	11.4	18.0	2.0	
期間内の合計			3341.99	3684	145.8	100.3	18.2	
動物性脂質比率 50.85 %			一日あたりの平均	303.82	335	13.3	9.1	1.7
			基準値	0.00	380	14.3	10.6	1.0
			充足率	0.0	88.2	93.0	85.8	170.0