



給食だより

木の実幼稚園

暖かく、過ごしやすい季節になってきました。新しいクラスには慣れたでしょうか？

友達と目一杯遊んで、お腹を空かせて、たくさん給食を食べてほしいです。

5月には春らしいメニューも登場します。楽しみにしててください♪

給食室のご紹介

木の実幼稚園のみんなの給食を作っている、給食室のご紹介をします。



炊飯釜

6.5kg まで炊ける巨大な炊飯釜を
4つ使ってお米を炊いています！



スチームコンベクションオーブン

万能なオーブン！

野菜を蒸したり魚を焼いたり…

ほとんど毎日使用します。



回転釜

お汁や炒め物、煮物を作る釜です。

みんなの大好きなカレーもこの釜で作っています。



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。

世界の料理を食べよう！



～ロコモコ～

ロコモコはアメリカ合衆国ハワイ州の名物料理。ご飯にハンバーグと目玉焼きをのせ、グレイビーソースをかけたものが定番のスタイルです。給食では子どもたちが食べやすいようデミグラスソースを基本としたソースにし、野菜も一緒に食べられる丼にしました。楽しみにしててください♪

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 平塚 綾音

5月献立表



2024年

木の実効補

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1 (水)	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	精白米,本和善糖,サラダ油	コンソメ,料理酒,ケチャップ,ウスターソース	373 kcal	こいのぼりロール
	かぼちゃのマヨ焼き	ツナ	南瓜,玉ねぎ	マヨネーズ	食塩	10.5 g	お茶
	マカロニコンソメスープ		キャベツ,玉ねぎ,しめじ	マカロニ	コンソメ,食塩	8.7 g	
	りんご		りんご			1.1 g	
2 (木)	創立記念日						
3 (金)	憲法記念日						
4 (土)	みどりの日						
5 (日)	こどもの日						
6 (月)	運動の日						
7 (火)	ご飯			精白米		369 kcal	あんぱんまん煎餅
	チャブチャ	豚肉	玉ねぎ,にんじん,チンゲン菜	善糖,本和善糖,白ごま,ごま油	濃口醤油,料理酒,中華味,生姜,にんにく	13.9 g	ちよぼちよぼ
	スマイルポテト			スマイルポテト,サラダ油		9.1 g	りんごジュース
	味噌汁	豆腐,わかめ,味噌,昆布,かつおぶし				1.1 g	
8 (水)	食パン			食パン		358 kcal	じゃこおかかおにぎりに
	とんかつ	豚カツ		サラダ油	とんかつソース	13.8 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	18.4 g	
	クリームシチュー	鶏肉	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー	じゃが芋	シチュー・ミルククリーム,食塩	2.4 g	
9 (木)	ご飯			精白米		466 kcal	コナツツサブレ
	鶏のケチャップチーズ焼き	鶏肉,チーズ		本和善糖	コンソメ,ケチャップ,ウスターソース	39.2 g	ラムネ
	がんもの煮物	枝豆,がんも,いんげん,昆布,かつおぶし	にんじん	本和善糖	淡口醤油,みりん,料理酒	18.7 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		2.0 g	
10 (金)	キャロットライス		にんじん	精白米	コンソメ,食塩	281 kcal	バナナマフィン
	しょうまい	しょうまい				11.1 g	お茶
	ツナっ焼炒め	ツナ	小松菜,玉ねぎ,にんじん	本和善糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	4.0 g	
	串月汁	昆布,かつおぶし	たけのこ,しめじ,糸みつば	花魁	淡口醤油,みりん,食塩	1.5 g	
13 (月)	ご飯			精白米		328 kcal	リッツシャムサンド
	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	16.7 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,料理酒,濃口醤油	9.8 g	
	味噌汁	豆腐,味噌,昆布,かつおぶし		しめじ		1.2 g	
14 (火)	醤油ラーメン	豚肉	玉ねぎ,にんじん,もやし,チンゲン菜	中華麺,本和善糖,ごま油	濃口醤油,みりん,食塩,中華味,にんにく	282 kcal	ばりんこ
	大学芋			さつま芋,本和善糖,サラダ油	濃口醤油,みりん	9.4 g	マシュマロ
	オレンジゼリー				オレンジゼリー	5.5 g	りんごジュース
						1.4 g	
15 (水)	午前保育(個人懇談)						
16 (木)	午前保育(個人懇談)						
17 (金)	ご飯			精白米		348 kcal	ムーンライト
	鶏じゃが	鶏肉,いんげん,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん	じゃが芋,糸こんにゃく,本和善糖	濃口醤油,みりん,料理酒	14.1 g	オレンジジュース
	ちくわの和風マヨ焼き	竹輪,青のり		マヨネーズ,本和善糖		9.5 g	
	すまし汁	昆布,かつおぶし	ほうれん草,えのき		淡口醤油,みりん,食塩	1.5 g	
20 (月)	ご飯			精白米		318 kcal	ハッピーターン
	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	本和善糖,ごま油	濃口醤油,みりん,料理酒,生姜,にんにく	15.7 g	フルーツラムネ
	切り干し大根のナムル		切り干し大根,にんじん	本和善糖,ごま油	濃口醤油,米酢	6.5 g	カルピスジュース
	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	1.4 g	
21 (火)	豆ご飯			精白米	食塩,料理酒	385 kcal	おにぎり煎餅
	鶏の照り焼き	鶏肉	玉ねぎ	本和善糖,片栗粉	濃口醤油,みりん	17.8 g	りんごジュース
	ごぼうサラダ		ごぼう,にんじん,コーン	本和善糖	淡口醤油,米酢	12.6 g	
	すまし汁	豆腐,昆布,かつおぶし	小松菜		淡口醤油,みりん,食塩	1.7 g	
22 (水)	ご飯			精白米		286 kcal	里だばよ
	白身魚の野菜あんかけ	ホキ	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	サラダ油,片栗粉,本和善糖	食塩,料理酒,淡口醤油,米酢,ケチャップ,中華味	12.4 g	オレンジジュース
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー,にんじん	マヨネーズ	食塩	5.3 g	
	コンソメスープ	ベーコン	レタス,玉ねぎ		コンソメ,食塩	1.6 g	
23 (木)	ご飯			精白米		339 kcal	揚げパン
	鶏肉のマヨポン炒め	鶏肉	キャベツ,にんじん,しめじ	マヨネーズ,サラダ油	ポン酢	14.0 g	お茶
	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,本和善糖,白ごま	濃口醤油	12.3 g	
	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	南瓜			1.5 g	
24 (金)	コロケカレー	豚肉	玉ねぎ,にんじん	精白米,じゃが芋,コロケ,サラダ油	にんにく,カレールウ	469 kcal	ピスコ
	コーンとアスパラのサラダ		コーン,アスパラガス,にんじん		焙煎胡麻ドレッシング	15.5 g	ラムネ
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				15.4 g	カルピスジュース
						2.2 g	
27 (日)	あんかけ丼	鶏ひき肉,薄揚げ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,しめじ,小松菜	精白米,本和善糖,片栗粉	淡口醤油,みりん,食塩,生姜	371 kcal	ほたばた焼き
	さつま芋のごま和え		にんじん	さつま芋,本和善糖,白ごま	濃口醤油	11.5 g	りんごジュース
	りんごゼリー				りんごゼリー	5.4 g	
						1.5 g	
28 (火)	ゆかりご飯			精白米		307 kcal	果ごまクッキー
	揚げ餃子	餃子		サラダ油	ゆかり	7.0 g	お茶
	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	本和善糖	濃口醤油,米酢,食塩	8.3 g	
	中華スープ		白菜,もやし,しめじ	ごま油	中華味,淡口醤油,食塩	0.9 g	
29 (水)	ご飯			精白米		383 kcal	こつぶっこ
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレードジャム	じゃが芋,片栗粉	濃口醤油,みりん,料理酒	17.3 g	オレンジジュース
	小松菜とおじゃこの和え物	ちりめんじゃこ	小松菜,にんじん	本和善糖	濃口醤油,米酢	12.5 g	
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	なす,玉ねぎ			1.3 g	
30 (木)	ロコモコ丼	ハンバーグ,オムレツ	キャベツ,胡瓜,コーン	精白米,本和善糖,フレンチドレッシング	デミグラスソース,ケチャップ,ウスターソース,濃口醤油,料理酒	363 kcal	マリィースクット
	コンソメスープ		ほうれん草,玉ねぎ,にんじん		コンソメ,食塩	13.4 g	カルピスジュース
	オレンジ		オレンジ			10.3 g	
						2.2 g	
31 (金)	ご飯			精白米		324 kcal	ばりんこ
	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	本和善糖,ごま油,片栗粉,サラダ油	淡口醤油,みりん,料理酒,中華味,食塩	15.4 g	ちよぼちよぼ
	南瓜サラダ		南瓜,胡瓜	マヨネーズ	食塩	9.6 g	りんごジュース
	すまし汁	豆腐,わかめ,昆布,かつおぶし			淡口醤油,みりん,食塩	1.1 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。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	353kcal	14.9g	10.1g	1.5g

[月間栄養価一覧表]

2024年 5月

予定献立

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	チキンライス, かぼちゃのマヨ焼き, マカロニコンソメスープ, りんご	360.40	373	10.5	8.7	1.1		
7 火	ご飯, チャプチェ, スマイルポテト, 味噌汁	325.38	369	13.9	9.1	1.1		
8 水	食パン, とんかつ, ほうれん草とコーンのサラダ, クリームシチュー	311.90	358	13.8	18.4	2.4		
9 木	ご飯, 鶏のケチャップチーズ焼き, がんもの煮物, 味噌汁	354.91	466	39.2	18.7	2.0		
10 金	キャロットライス, しゅうまい, ツナっ菜炒め, 皶月汁	282.68	281	11.1	4.0	1.5		
13 月	ご飯, 鮭のマヨコーン焼き, キャベツとウインナーのソテー, 味噌汁	300.07	328	16.7	9.8	1.2		
14 火	醤油ラーメン, 大学芋, オレンジゼリー	348.24	282	9.4	5.5	1.4		
17 金	ご飯, 鶏じゃが, ちくわの和風マヨ焼き, すまし汁	335.36	348	14.1	9.5	1.5		
20 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	321.67	318	15.7	6.5	1.4		
21 火	豆ご飯, 鶏の照り焼き, ごぼうサラダ, すまし汁	325.14	385	17.8	12.6	1.7		
22 水	ご飯, 白身魚の野菜あんかけ, ブロッコリーサラダ, コンソメスープ	343.81	286	12.4	5.3	1.6		
23 木	ご飯, 鶏肉のマヨボン炒め, ほうれん草の白和え, 味噌汁	313.16	339	14.0	12.3	1.5		
24 金	コロッケカレー, コーンとアスパラのサラダ, キャンディチーズ	377.10	469	15.5	15.4	2.2		
27 月	あんかけ丼, さつま芋ごま和え, 青りんごゼリー	271.38	371	11.5	5.4	1.5		
28 火	ゆかりご飯, 揚げ餃子, キャベツとひじきのサラダ, 中華スープ	277.03	307	7.0	8.3	0.9		
29 水	ご飯, 鶏肉のマーマレード焼き, 小松菜とおじゃこの和え物, 味噌汁	319.37	383	17.3	12.5	1.3		
30 木	ロコモコ丼, コンソメスープ, オレンジ	351.72	363	13.4	10.3	2.2		
31 金	ご飯, 豚肉と厚揚げの中華炒め, 南瓜サラダ, すまし汁	312.95	324	15.4	9.6	1.1		
期間内の合計		5832.27	6350	268.7	181.9	27.6		
動物性脂質比率 52.94 %		一日あたりの平均		324.02	353	14.9	10.1	1.5
		基準値		0.00	390	14.3	10.7	1.1
		充足率		0.0	90.5	104.2	94.4	136.4