



## 給食だより

木の実幼稚園

4月には多かった残食も、この頃少しずつ少なくなってきました。  
毎年年度初めは残食が多いのですが、やはり空になった食缶を見ると嬉しいですね ✨  
6月の給食にはスパゲティやグラタンなどの人気メニューが出ます。  
今月は5月以上にたくさん食べてほしいですね。



### 『3色で3食』

献立表にも記載している、赤・黄・緑のいろんな役割をもつ食材をまんべんなく取り入れることで  
栄養バランスの良い献立になります。

給食室前のホワイトボードにも記載されていて子どもたちも見られるようになっています。  
卒園する頃にはお肉は赤色、野菜は緑色などわかるようになってくれると嬉しいですね ♪

#### 赤の仲間

みんなの体を大きくする力を持っているよ  
→魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品



#### 黄の仲間

みんなが元気に遊ぶ力を持っているよ  
→穀物類・糖類・芋類・油脂類



#### 緑の仲間

みんなを病気から守ってくれる力を持っているよ  
→緑黄色野菜・その他の野菜・果実類・海藻類



#### 年長組味噌づくり

6月14日・18日に年長組さんに味噌づくりをしてもらいます。この味噌はできあがるまで各教室で寝かせて発酵させます。寒くなってきた頃に各クラスにリクエストを聞いて、給食で提供する予定なので楽しみに♪

昨年も年長組さんに味噌を作ってもらい、味噌汁等にして提供しましたが、「今まで食べた中で一番おいしかった！」と言いに来てくれる子がたくさんいました。

今年はどんな味噌ができあがるか楽しみです。大豆が味噌に変身するところなど、食の楽しみをもっと子どもたちに伝えていきたいと思ひます。



#### 食中毒に注意！

高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。

お弁当の注意点として、生野菜、果物は避け、イモ類は夏場特に痛みやすいので不適です。細菌は水分が大好きなので、煮物など水分が多く含まれているものも危険です。

食中毒を防ぐコツとしては、しっかり加熱する、加熱後の食材は素手で触らない、よく冷ましてからフタをする、抗菌効果がある梅干しをご飯に混ぜることもオススメです！



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 平塚 綾音

# 6月献立表



2024年

木の食卓情報

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
3 (月)	わかめご飯	炊き込みわかめ		精白米		300 kcal	ハッピーターン
	鮭のパン粉焼き	鮭		マヨネーズ、パン粉	食塩、料理酒、パセリ	14.5 g	マシュマロ
	豆腐サラダ	豆腐	胡瓜、にんじん		青じそドレッシング	8.2 g	オレンジジュース
	コンソメスープ		キャベツ、玉ねぎ、しめじ		コンソメ、食塩	1.4 g	
4 (火)	セルフドック	ワインナー		ドックパン、サラダ油	ケチャップ、カレー粉、食塩、みりん	373 kcal	ちりめん梅おにぎり
	フライドポテト			フライドポテト、サラダ油	食塩	8.4 g	お茶
	コンクリームスープ	牛乳	玉ねぎ、にんじん、コーン		コンソメ、食塩、シチューミクスクリーム、パセリ	19.7 g	
						2.0 g	
5 (水)	ご飯			精白米		352 kcal	動物ビスケット
	鶏の香草焼き	鶏肉		じゃが芋	にんにく、食塩、パセリ	16.3 g	りんごジュース
	人参しりしり	豆腐	にんじん、玉ねぎ	本和善糖、サラダ油	濃口醤油、みりん、食塩	11.8 g	
	味噌汁	味噌、昆布、かつおぶし	大根、ほうれん草			1.5 g	
6 (木)	ご飯			精白米		307 kcal	黒糖蒸しパン
	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	本和善糖、サラダ油	濃口醤油、みりん、料理酒、食塩	16.6 g	お茶
	ふかし南瓜		南瓜		食塩	4.7 g	
	ずまし汁	昆布、かつおぶし	白菜、えのき	花魁	淡口醤油、みりん、食塩	1.3 g	
7 (金)	キーマカレーライス	合挽肉	玉ねぎ、にんじん、トマト缶	精白米、サラダ油	生姜、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、カレールフ	346 kcal	ハーベスト
	キャベツのレモンサラダ		キャベツ、胡瓜、コンレモン	本和善糖、オリーブ油	米酢、食塩、こしょう	9.8 g	ラムネ
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				9.7 g	カルピスジュース
						1.6 g	
10 (月)	ご飯			精白米		404 kcal	プリン
	鶏の生焼き	鶏		本和善糖	濃口醤油、みりん、料理酒、生姜	14.7 g	お茶
	ポテトのチーズ焼き	チーズ	玉ねぎ、コーン	フレンチポテト	食塩	14.9 g	
	のっぺい汁	昆布、かつおぶし	大根、にんじん、玉ねぎ、小松菜	里芋、片栗粉	淡口醤油、みりん、食塩	1.7 g	
11 (火)	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		濃口醤油、みりん、食塩	288 kcal	ばりんこ
	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	8.1 g	フルーツラムネ
	バナナ		バナナ			5.1 g	オレンジジュース
						2.0 g	
12 (水)	ずき焼き風丼	牛肉、いんげん、昆布、かつおぶし	白菜、玉ねぎ、にんじん	精白米、糸こんにゃく、かつおぶし、本和善糖、サラダ油	濃口醤油、みりん、料理酒	368 kcal	雪の音
	ちくわの和風マヨ焼き	竹輪、青のり		マヨネーズ、本和善糖		14.2 g	りんごジュース
	胡瓜としらすの酢の物	ちりめんじゃこ	胡瓜、にんじん	本和善糖	濃口醤油、米酢、食塩	10.3 g	
						1.2 g	
13 (木)	ハヤシライス	豚肉	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト缶	精白米、じゃが芋、サラダ油、薄力粉、本和善糖	バター、コンソメ、ウスターソース、カレー粉、ケチャップ、パセリ	429 kcal	リッツ
	コロッケ			コロッケ、サラダ油		11.4 g	フルーツラムネ
	かぼちゃサラダ		南瓜、胡瓜	マヨネーズ	食塩	11.4 g	カルピスジュース
14 (金)	<b>お弁当日</b> 						ツナトースト
17 (月)	ご飯			精白米		334 kcal	あんぱんまん煎餅
	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、本和善糖	濃口醤油、みりん、料理酒	13.1 g	ちよぼちよぼ
	スイートポテトサラダ	豆乳	胡瓜	さつま芋、マヨネーズ	食塩	6.0 g	オレンジジュース
	ビーフンずまし汁	わかめ、昆布、かつおぶし	玉ねぎ、にんじん	ビーフン	淡口醤油、みりん、食塩	1.1 g	
18 (火)	ご飯			精白米		358 kcal	ごつぷっこ
	豚肉と高野豆腐の煮物	豚肉、高野豆腐、いんげん、昆布、かつおぶし	にんじん	サラダ油、本和善糖	淡口醤油、みりん、料理酒	17.4 g	りんごジュース
	ブロッコリーのマヨしょうゆ炒め		ブロッコリー、コーン	マヨネーズ、白ごま	濃口醤油	12.2 g	
	味噌汁	味噌、昆布、かつおぶし	大根、小松菜			1.5 g	
19 (水)	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	304 kcal	ピザポテト
	ミートボール	ミートボール				11.6 g	お茶
	ワンタンスープ	鶏ひき肉	玉ねぎ、にら	ワンタンの皮、ごま油	中華味、淡口醤油、食塩、生姜	6.6 g	
					1.4 g		
20 (木)	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	352 kcal	バタークッキー
	豚肉の御川風	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	本和善糖、サラダ油	濃口醤油、みりん、料理酒	16.3 g	カルピスジュース
	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	8.7 g	
	ずまし汁	昆布、かつおぶし	ほうれん草、えのき		淡口醤油、みりん、食塩	1.7 g	
21 (金)	ご飯			精白米		380 kcal	おにぎり煎餅
	鶏のバーベキュー焼き	鶏肉		じゃが芋、本和善糖	にんにく、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース	16.7 g	オレンジジュース
	春雨サラダ	ローズハム	にんじん、胡瓜	春雨、本和善糖、ごま油	濃口醤油、米酢	12.4 g	
	冬瓜スープ	昆布、かつおぶし	とうがん、小松菜、しめじ	片栗粉	淡口醤油、みりん、食塩	1.4 g	
24 (月)	ご飯			精白米		292 kcal	ミレービスケット
	鶏の照り焼き	鶏		本和善糖、片栗粉	みりん、料理酒、濃口醤油	15.0 g	りんごジュース
	ほうれん草ソテー		ほうれん草、玉ねぎ、コーン	サラダ油	濃口醤油、料理酒、食塩、こしょう、にんにく	5.2 g	
	きのこ汁	味噌、昆布、かつおぶし	しめじ、舞茸、えのき、にんじん			1.4 g	
25 (火)	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、本和善糖、サラダ油	濃口醤油、みりん、料理酒	333 kcal	パンケーキ
	白身魚フライ	白身魚フライ		サラダ油	とんかつソース	12.7 g	お茶
	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	9.0 g	
						1.4 g	
26 (水)	スパゲティナポリタン	ワインナー	玉ねぎ、ピーマン	スパゲティ、オリーブ油、本和善糖	ケチャップ、ウスターソース、料理酒、コンソメ、食塩	374 kcal	ホームパイ
	チキンナゲット				チキンナゲット	12.6 g	カルピスジュース
	オレンジゼリー				オレンジゼリー	11.7 g	
						1.8 g	
27 (木)	ご飯			精白米		382 kcal	ハッピーターン
	鶏のマヨ味噌焼き	鶏肉、味噌		マヨネーズ		17.2 g	マシュマロ
	チンゲン菜ともやしのスープ	チンゲン菜、もやし		本和善糖、白ごま	濃口醤油、米酢	16.9 g	オレンジジュース
	ずまし汁	豆腐、わかめ、昆布、かつおぶし			淡口醤油、みりん、食塩	1.3 g	
28 (金)	食パン			食パン		234 kcal	菜飯おにぎり
	ポテトマカロニグラタン	鶏肉、牛乳、チーズ	玉ねぎ、マッシュルーム	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	10.6 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	6.7 g	
	コンソメスープ		キャベツ、玉ねぎ、しめじ		コンソメ、食塩	2.4 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	343kcal	13.5g	10.1g	1.6g

# [ 月間栄養価一覧表 ]

2024年 6月  
予定献立

予定(3~5歳)

木の实幼稚園

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		
3	月	わかめご飯, 鮭のパン粉焼き, 豆腐サラダ, コンソメスープ	289.43	300	14.5	8.2	1.4		
4	火	セルフドック, フライドポテト, コーンクリームスープ	296.95	373	8.4	19.7	2.0		
5	水	ご飯, 鶏の香草焼き, 人参しりしり, 味噌汁	315.10	352	16.3	11.8	1.5		
6	木	ご飯, 豚肉とひじきの煮物, ふかし南瓜, すまし汁	320.44	307	16.6	4.7	1.3		
7	金	キーマカレーライス, キャベツのレモンサラダ, キャンディチーズ	245.38	346	9.8	9.7	1.6		
10	月	ご飯, 鯖の生姜煮, ポテトのチーズ焼き, のっぺい汁	311.87	404	14.7	14.9	1.7		
11	火	冷やしうどん, さつま芋の一口天ぷら, バナナ	301.66	288	8.1	5.1	2.0		
12	水	ずき焼き風丼, ちくわの和風マヨ焼き, 胡瓜としらすの酢の物	220.76	368	14.2	10.3	1.2		
13	木	ハヤシライス, コロッケ, かぼちゃサラダ	296.35	429	11.4	11.4	1.6		
17	月	ご飯, 豚肉となすの味噌炒め, スイートポテトサラダ, ビーフンすまし汁	328.91	334	13.1	6.0	1.1		
18	火	ご飯, 鶏肉と高野豆腐の煮物, ブロッコリーのマヨしょうゆ和え, 味噌汁	317.71	358	17.4	12.2	1.5		
19	水	ツナピラフ, ミートボール, ワンタンスープ	282.17	304	11.6	6.6	1.4		
20	木	ゆかりご飯, 豚肉の柳川風, かぼちゃとツナのマヨ焼き, すまし汁	384.64	352	16.3	8.7	1.7		
21	金	ご飯, 鶏のバーベキュー焼き, 春雨サラダ, 冬瓜スープ	310.89	380	16.7	12.4	1.4		
24	月	ご飯, 鯖の照り焼き, ほうれん草ソテー, きのご汁	290.01	292	15.0	5.2	1.4		
25	火	ひじきご飯, 白身魚フライ, けんちん汁	281.72	333	12.7	9.0	1.4		
26	水	スパゲティナポリタン, チキンナゲット, オレンジゼリー	202.40	374	12.6	11.7	1.8		
27	木	ご飯, 鶏のマヨ味噌焼き, チンゲン菜ともやしの胡麻和え, すまし汁	303.10	382	17.2	16.9	1.3		
28	金	食パン, ポテトマカロニグラタン, コーンサラダ, コンソメスープ	310.75	234	10.6	6.7	2.4		
期間内の合計			5610.24	6510	257.2	191.2	29.7		
動物性脂質比率 53.4%			一日あたりの平均		295.28	343	13.5	10.1	1.6
			基準値		0.00	380	14.3	10.6	1.0
			充足率		0.0	90.3	94.4	95.3	160.0