



給食だより

木の実幼稚園

朝晩を通して蒸し暑い日が多くなってきました。

気温の変化に伴う「体調不良」や、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が起こりやすくなります。

また、暑さで食欲も落ちやすい季節になります。

夏を乗り切るために水分をしっかりと摂り、十分な休養と栄養補給を心がけましょう！

夏野菜を食べよう！

7月が旬の野菜は栄養たっぷり。

食欲が低下する今こそ夏野菜を食べましょう。

なす…余分な熱を取り、血のめぐりをよくする。

ピーマン…血をさらさらにする。

ビタミン類が豊富。

トマト…食欲増進。ビタミンCが豊富。

きゅうり…利尿作用がある。

余分な熱、塩分をとる。



7月7日『七夕』

七夕の日は1年に1度だけ織姫と彦星が会える日と言われています。この日は短冊を笹の葉につるしてみんなで願い事をしましょう💡

7月5日は七夕メニューです。

そうめんて天の川をイメージした七夕にゅうめんと、星型ハンバーグです。

どこかに星型にんじんがあるよ。

楽しみにしていてね。



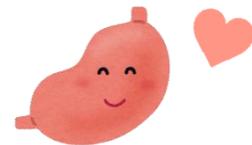
よく噛んで食べると、いい事がいっぱいあるよ。

最近、噛まずに丸飲みする子供が増えています。噛む事はいい事がいっぱいです。

お家でも噛む練習をしましょう。



- ①食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する。
- ②あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる。
- ③脳を刺激し、頭の働きをよくする。
- ④だ液がたくさん出て、虫歯を予防する。
- ⑤消化を助け、栄養を吸収しやすくなる。



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いるか尋ねると「豆？」や「お米？」など様々な回答が！
答え合わせをしてその後は実際にみんなで作りました。

大豆を潰して、その中に米麴と塩を混ぜ合わせてクラスごとに容器に詰めました。

米麴のにおいは？「納豆みたい！」「醤油のにおいがする！」

子どもたちの反応を楽しみながら五感を使い楽しく味噌作りができました♪

食べ頃は冬だと伝えると「今日食べられないの？」と少し残念そうでした。

完成したらおいしい料理にするからそれまで楽しみにしていてね💡



ハートフードクリエイツ株式会社

木の実幼稚園担当 管理栄養士 平塚 綾音

7月献立表



2024年

木の実幼稚園

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杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぶりおやつ	
1 (月)	ご飯			精白米		336 kcal	ココナッツサブレ	
	豚肉の生姜炒め	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	15.5 g	ラムネ	
	南瓜と豆のサラダ	大豆	南瓜,胡瓜	マヨネーズ	食塩	9.8 g	りんごジュース	
	味噌汁	薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	なす			1.5 g		
2 (火)	ご飯			精白米		315 kcal	ぼりんこ	
	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,料理酒,生姜,にんにく,濃口醤油,みりん	16.9 g	ちよちよぼ	
	さつま芋のきなこがけ	きな粉		さつま芋,本和香糖		3.0 g	カルピスジュース	
	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	1.9 g		
3 (水)	冷麺	ロースハム,わかめ	胡瓜,にんじん,ちやし	中華麺,本和香糖,ごま油	濃口醤油,米酢,食塩,こしょう	265 kcal	ムーンライト	
	揚げ餃子	餃子		サラダ油		8.5 g	オレンジジュース	
	桃ゼリー				桃ゼリー	8.4 g		
						1.6 g		
4 (木)	お弁当日(スイカ提供) 🍉							お昼ラスク お茶
5 (金)	コーンご飯		コーン	精白米	食塩	406 kcal	七夕ゼリー	
	重宝ハンバーグ	ハンバーグ		本和香糖	ケチャップ,ウスターソース	16.0 g	お茶	
	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		
	みかんサラダ		みかん,缶,キャベツ	マヨネーズ	食塩	2.2 g		
8 (月)	ご飯			精白米		295 kcal	ぼたぼた焼き	
	鮭の塩焼焼き	鮭	レモン	本和香糖,片栗粉	濃口醤油,みりん,料理酒	15.3 g	オレンジジュース	
	アスパラとウインナーのソテー	ウインナー	アスパラガス,玉ねぎ	サラダ油	濃口醤油, 料理酒, 食塩,こしょう,にんにく	6.3 g		
	ずまし汁	昆布,かつおぶし	大根,にんじん,しめじ		淡口醤油,みりん,食塩	1.5 g		
9 (火)	ロールパン			ロールパン		344 kcal	焼きおにぎり	
	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・ミクスクリーム	12.3 g	お茶	
	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	16.3 g		
	ゆでとうもろこし		とうもろこし		食塩	2.1 g		
10 (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	338 kcal	星たべよ	
	かぼちゃのチーズ焼き	ツナ,チーズ	南瓜,玉ねぎ		食塩	12.6 g	カルピスジュース	
	オレンジ		オレンジ			7.2 g		
						1.3 g		
11 (木)	ご飯			精白米		372 kcal	にんじんクッキー	
	鶏のオーロラ焼き	鶏肉,味噌		じゃが芋,本和香糖	ケチャップ,カレー粉,こしょう	17.0 g	お茶	
	ひじきとごぼうのサラダ	ひじき	ごぼう,にんじん	本和香糖,サラダ油	淡口醤油,米酢,食塩	12.4 g		
	ずまし汁	昆布,かつおぶし	小松菜,玉ねぎ		淡口醤油,みりん,食塩	1.3 g		
12 (金)	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	323 kcal	ホームパイ	
	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	料理酒,食塩,こしょう,米酢,濃口醤油	12.4 g	りんごジュース	
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー,にんじん,コーン		塩煎胡麻ドレッシング	7.4 g		
	中華スープ	豆腐	チンゲン菜	ごま油	中華味,淡口醤油,食塩	1.1 g		
16 (火)	ご飯			精白米		367 kcal	シュガートースト	
	メンチカツ	メンチカツ		サラダ油	とんかつソース	9.7 g	お茶	
	ピーマンチャンプルー	豚肉	ゴーヤ,玉ねぎ,にんじん,しめじ	ピーマン,本和香糖,ごま油	濃口醤油,みりん,料理酒,にんにく	11.0 g		
	わかめスープ	わかめ	玉ねぎ	白ごま,ごま油	中華味,淡口醤油,食塩	1.0 g		
17 (水)	ご飯			精白米		392 kcal	こつぶっこ	
	鮭の塩焼き	鮭			食塩,料理酒	30.5 g	オレンジジュース	
	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	本和香糖	淡口醤油,みりん,料理酒	15.6 g		
	五目汁	味噌,昆布,かつおぶし	大根,ごぼう,玉ねぎ,ほうれん草	里芋		1.6 g		
18 (木)	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,カレーパウダー	470 kcal	あんぱんまん煎餅	
	スマイルポテト			スマイルポテト,サラダ油		11.7 g	マシュマロ	
	キャベツのレモンマヨあえ	いんげん	キャベツ,にんじん,レモン	マヨネーズ,本和香糖		19.0 g	カルピスジュース	
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				2.2 g		
19 (金)	終業式							

※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	328kcal	13.8g	9.9g	1.5g

[月間栄養価一覧表]

2024年 7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	
1 月	ご飯, 豚肉の生姜炒め, 南瓜と豆のサラダ, 味噌汁	339.20	336	15.5	9.8	1.5	
2 火	ご飯, 鮭のちゃんちゃん焼き, さつま芋のきなこかけ, すまし汁	327.79	315	16.9	3.0	1.9	
3 水	冷麺, 揚げ餃子, 桃ゼリー	208.12	265	8.5	8.4	1.6	
4 木	スイカ	100.00	41	0.6	0.1	0.0	
5 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	331.60	406	16.0	12.3	2.2	
8 月	ご飯, 鯖の幽庵焼き, アスパラとウインナーのソテー, すまし汁	314.75	295	15.3	6.3	1.5	
9 火	ロールパン, クリームシチュー, ほうれん草のマヨサラダ ゆでとうもろこし	313.82	344	12.3	16.3	2.1	
10 水	麻婆茄子丼, かぼちゃのチーズ焼き, オレンジ	247.20	338	12.6	7.2	1.3	
11 木	ご飯, 鶏のオーロラ焼き, ひじきとごぼうのサラダ, すまし汁	315.65	372	17.0	12.4	1.3	
12 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	314.20	323	12.4	7.4	1.1	
16 火	ご飯, メンチカツ, ビーフンチャンブルー, わかめスープ	298.70	367	9.7	11.0	1.0	
17 水	ご飯, 鯖の塩焼き, がんもの煮物, 五目汁(味噌)	321.80	392	30.5	15.6	1.6	
18 木	夏野菜カレーライス, スマイルポテト, キャベツのレモンマヨあえ キャンディチーズ	308.82	470	11.7	19.0	2.2	
期間内の合計		3741.65	4264	179.0	128.8	19.3	
動物性脂質比率 51.16 %		一日あたりの平均	287.82	328	13.8	9.9	1.5
		基準値	0.00	380	14.3	10.6	1.0
		充足率	0.0	86.3	96.5	93.4	150.0