



## 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、給食には慣れましたか？

慣れてきたと同時に疲れが出てくる時期でもあると思います。

生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう！

### 給食室のご紹介

衛生上の理由からみんなが入れない給食室…中がどうなっているか気になる子もいるのではないのでしょうか？

今回はそんな給食室の中を簡単にご紹介します♪



#### 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

野菜を蒸したり魚を焼いたり…  
ほとんど毎日使用する万能なオーブン！  
おやつケーキやクッキーもこのオーブン  
で焼いています♪



#### 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💎



### 出汁のお話



「出汁」は昆布や鰹節などの魚介や野菜からとれる、うま味成分がたくさん含まれたもので、うま味は素材本来の持つ味や香りをより引き出す役割をしてくれます。

味覚の敏感な乳幼児期に味の濃いものを食べると、大人になってからも味の濃いものを好むようになり、高血圧などの病気のリスクが高まります。そのため、乳幼児期は薄味で食材の味を覚えることが大切です。出汁を利かすことで調味料の量が少なくても食材の味をしっかりと味わうことができます。

私たちの給食でもほとんど毎日かつお節と昆布で出汁をしっかりとって調理しています。



### 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。

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



2025年

木の実効補償

| 日      | 献立名                | 赤の仲間<br>血や肉になる       | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる   | その他                      | たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | どんぐりおやつ      |
|--------|--------------------|----------------------|--------------------|--------------------|--------------------------|----------------------|--------------|
| 1 (木)  | ご飯                 |                      |                    | 精白米                |                          | 351 kcal             | ビスコ          |
|        | 豚肉風味炒め             | 豚肉                   | チンゲン菜,玉ねぎ,にんじん,しめじ | 本和善糖,白ごま,ごま油       | 濃口醤油,みりん,料理酒,しょうが,にんにく   | 16.1 g               | フルーツラムネ      |
|        | さつま芋ごま和え           |                      | にんじん               | さつま芋,本和善糖,白ごま      | 濃口醤油                     | 7.1 g                | りんごジュース      |
|        | ずまし汁               | 豆腐,薄揚げ,昆布,かつおぶし      |                    |                    | 淡口醤油,みりん,食塩              | 1.5 g                |              |
| 2 (金)  | 人参ごはん              |                      | にんじん               | 精白米                | かつおだし,淡口醤油,料理酒           | 397 kcal             | こいのぼりケーキ     |
|        | チーズハンバーグ           | ハンバーグ,チーズ            |                    | 本和善糖               | ケチャップ,ウスターソース            | 17.2 g               | お茶           |
|        | マッシュポテト            |                      |                    | じゃが芋               | 食塩,バセリ                   | 10.6 g               |              |
|        | 皋月汁                | 昆布,かつおぶし             | だけのこ,小松菜           | 花魁                 | 淡口醤油,みりん,食塩              | 1.8 g                |              |
| 3 (土)  | 勤労感謝の日             |                      |                    |                    |                          |                      |              |
| 4 (日)  | みどりの日              |                      |                    |                    |                          |                      |              |
| 5 (月)  | こどもの日              |                      |                    |                    |                          |                      |              |
| 6 (火)  | 振替休日               |                      |                    |                    |                          |                      |              |
| 7 (水)  | ご飯                 |                      |                    | 精白米                |                          | 338 kcal             | おにぎり煎餅       |
|        | 焼きビーフン             | 豚肉                   | 玉ねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン | ビーフン,本和善糖,ごま油      | 濃口醤油,料理酒,中華味,食塩,こしょう     | 15.8 g               | オレンジジュース     |
|        | かぼちゃのチーズ焼き         | ウィンナー,チーズ            | 南瓜,玉ねぎ             |                    | 食塩                       | 7.0 g                |              |
|        | 味噌汁                | 豆腐,わかめ,味噌,昆布,かつおぶし   |                    |                    |                          | 1.3 g                |              |
| 8 (木)  | ご飯                 |                      |                    | 精白米                |                          | 361 kcal             | ミレービスケット     |
|        | 鶏のオーロラ焼き           | 鶏もも肉,味噌              |                    | じゃが芋,本和善糖          | ケチャップ,カレー粉,こしょう          | 16.7 g               | カルピスジュース     |
|        | ブロッコリーのごま和え        |                      | ブロッコリー,にんじん        | 本和善糖,白ごま           | 濃口醤油                     | 11.0 g               |              |
|        | ずまし汁               | 昆布,かつおぶし             | 大根,ほうれん草           |                    | 淡口醤油,みりん,食塩              | 1.3 g                |              |
| 9 (金)  | ご飯                 |                      |                    | 精白米                |                          | 339 kcal             | 黒糖揚げパン       |
|        | ミートボール             | ミートボール               |                    | 本和善糖,サラダ油          | 濃口醤油,みりん,料理酒             | 11.8 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             | 7.0 g                |              |
|        | マカロニコンソメスープ        |                      | レタス,玉ねぎ,しめじ        | マカロニ               | コンソメ,食塩                  | 1.2 g                |              |
| 12 (月) | 午前保育(個人参観)         |                      |                    |                    |                          |                      |              |
| 13 (火) | 午前保育(個人参観)         |                      |                    |                    |                          |                      |              |
| 14 (水) | 食パン                |                      |                    | 食パン                |                          | 335 kcal             | 塩昆布おにぎり      |
|        | コロッケ               |                      |                    | コロッケ,サラダ油          | とんかつソース                  | 11.2 g               | お茶           |
|        | クリームシチュー           | 鶏もも肉,牛乳              | 玉ねぎ,にんじん           | じゃが芋               | シチュー・ミクスクリーム             | 16.8 g               |              |
|        | 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                       | 2.0 g                |              |
| 15 (木) | ご飯                 |                      |                    | 精白米                |                          | 317 kcal             | ばりんこ         |
|        | 鮭のパン粉焼き            | 鮭                    |                    | マヨネーズ,パン粉          | 食塩,料理酒,バセリ               | 17.0 g               | マッシュマロ       |
|        | キャベツとベーコンのケチャップソテー | ベーコン                 | キャベツ,にんじん,玉ねぎ      | 本和善糖,サラダ油          | コンソメ,ケチャップ,ウスターソース,にんにく  | 7.3 g                | りんごジュース      |
|        | 五目汁                | 豆腐,味噌,昆布,かつおぶし       | 大根,にんじん,ごぼう        | 里芋                 |                          | 1.3 g                |              |
| 16 (金) | ゆかりご飯              |                      |                    | 精白米                | ゆかり                      | 340 kcal             | リッツァムサンド     |
|        | しゅうまい              | しゅうまい                |                    |                    |                          | 21.7 g               | お茶           |
|        | 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             | 7.5 g                |              |
|        | ずまし汁               | わかめ,昆布,かつおぶし         | 白菜,玉ねぎ             |                    | 淡口醤油,みりん,食塩              | 1.7 g                |              |
| 19 (月) | ご飯                 |                      |                    | 精白米                |                          | 318 kcal             | ごつごつこ        |
|        | ホイコーロー             | 豚肉,味噌,赤味噌            | キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン | 本和善糖,ごま油           | 濃口醤油,みりん,料理酒,しょうが,にんにく   | 15.7 g               | オレンジジュース     |
|        | 切り干し大根のナムル         |                      | 切り干し大根,胡瓜,にんじん     | 本和善糖,ごま油           | 濃口醤油,米酢                  | 6.5 g                |              |
|        | 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                |              |
| 20 (火) | 豆ご飯                |                      |                    | 精白米                |                          | 316 kcal             | バタークッキー      |
|        | 鶏の照り焼き             | 鶏                    | レモン                | 本和善糖,片栗粉           | 濃口醤油,みりん,料理酒             | 16.3 g               | カルピスジュース     |
|        | ジャーマンポテト           | ウィンナー                | 玉ねぎ                | じゃが芋,サラダ油          | コンソメ,食塩,にんにく,バセリ         | 7.3 g                |              |
|        | 味噌汁                | 豆腐,味噌,昆布,かつおぶし       | 小松菜                |                    |                          | 1.7 g                |              |
| 21 (水) | 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     | 312 kcal             | ホームバイ        |
|        | 大学芋                |                      |                    | さつま芋,本和善糖,サラダ油     | 濃口醤油,みりん                 | 11.8 g               | りんごジュース      |
|        | ストロベリーゼリー          |                      |                    | ストロベリーゼリー          |                          | 7.5 g                |              |
|        |                    |                      |                    |                    |                          | 1.4 g                |              |
| 22 (木) | ご飯                 |                      |                    | 精白米                |                          | 400 kcal             | ハッピーターン      |
|        | 鶏肉のマーマレード焼き        | 鶏もも肉                 | 玉ねぎ,マーマレードジャム      | 片栗粉                | 濃口醤油,みりん,料理酒             | 19.1 g               | ちょぼちょぼ       |
|        | 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                     | 14.6 g               | オレンジジュース     |
|        | 味噌汁                | 薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし      | なす                 |                    |                          | 1.6 g                |              |
| 23 (金) | カツカレーライス           | 豚カツ                  | 玉ねぎ,にんじん           | 精白米,じゃが芋,サラダ油,サラダ油 | にんにく,カレールウ               | 413 kcal             | マッシュマロコーンフレー |
|        | ごぼうサラダ             |                      | ごぼう,にんじん,コーン       |                    | 焙煎胡麻ドレッシング               | 10.1 g               | お茶           |
|        |                    |                      |                    |                    |                          | 11.3 g               |              |
|        |                    |                      |                    |                    |                          | 2.0 g                |              |
| 26 (月) | ご飯                 |                      |                    | 精白米                |                          | 266 kcal             | ココナッツサブ      |
|        | 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 | 13.0 g               | ラムネ          |
|        | ブロッコリーサラダ          |                      | ブロッコリー,コーン         |                    | 焙煎胡麻ドレッシング               | 2.3 g                | カルピスジュース     |
|        | コンソメスープ            | ベーコン                 | キャベツ,しめじ           |                    | コンソメ,食塩                  | 1.5 g                |              |
| 27 (火) | ご飯                 |                      |                    | 精白米                |                          | 345 kcal             | ほたはた焼き       |
|        | 鶏じゃが               | 鶏もも肉,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             | 12.7 g               | りんごジュース      |
|        | ちくわの和風マヨ焼き         | 竹輪,青のり               |                    | マヨネーズ,本和善糖         |                          | 10.0 g               |              |
|        | 味噌汁                | 豆腐,わかめ,味噌,昆布,かつおぶし   |                    |                    |                          | 1.5 g                |              |
| 28 (水) | ご飯                 |                      |                    | 精白米                |                          | 328 kcal             | プリン          |
|        | マーボー春雨             | 豚ひき肉,赤味噌,味噌          | 玉ねぎ,にんじん,白ねぎ       | 春雨,本和善糖,ごま油,片栗粉    | 濃口醤油,料理酒,中華味,しょうが,にんにく   | 11.4 g               | お茶           |
|        | 南瓜サラダ              |                      | 南瓜,胡瓜              | マヨネーズ              | 食塩                       | 8.3 g                |              |
|        | ずまし汁               | 昆布,かつおぶし             | 小松菜,えのき            |                    | 淡口醤油,みりん,食塩              | 1.5 g                |              |
| 29 (木) | 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,しょうが         | 356 kcal             | 聖たべよ         |
|        | さつま芋のレモン煮          |                      | レモン                | さつま芋,本和善糖          |                          | 11.4 g               | オレンジジュース     |
|        | りんご                |                      | りんご                |                    |                          | 5.1 g                |              |
|        |                    |                      |                    |                    |                          | 1.1 g                |              |
| 30 (金) | ご飯                 |                      |                    | 精白米                |                          | 404 kcal             | 豆腐ブラウニー      |
|        | 鶏肉のマヨポン炒め          | 鶏もも肉                 | キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン | マヨネーズ,サラダ油         | ポン酢,こしょう,にんにく            | 14.1 g               | お茶           |
|        | スマイルポテト            |                      |                    | スマイルポテト,サラダ油       |                          | 15.7 g               |              |
|        | 味噌汁                | 薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし      | 大根                 |                    |                          | 1.2 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 | 346kcal | 14.6g | 9.1g | 1.5g |

# [ 月間栄養価一覧表 ]

2025年 5月

予定献立 予定(3~5歳)

| 日 曜                      | 献立名                                      | 一人分量<br>g | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 食塩相当量<br>g |       |
|--------------------------|--|-----------|---------------|------------|---------|------------|-------|
| 1 木                      | ご飯、焼肉風炒め、さつま芋ごま和え、すまし汁                   | 338.03    | 351           | 16.1       | 7.1     | 1.5        |       |
| 2 金                      | 人参ごはん、チーズハンバーグ、マッシュポテト、皀月汁               | 338.42    | 397           | 17.2       | 10.6    | 1.8        |       |
| 7 水                      | ご飯、焼きビーフン、かぼちのチーズ焼き、味噌汁                  | 342.68    | 338           | 15.8       | 7.0     | 1.3        |       |
| 8 木                      | ご飯、鶏のオーロラ焼き、ブロッコリーのごま和え、すまし汁             | 329.51    | 361           | 16.7       | 11.0    | 1.3        |       |
| 9 金                      | ご飯、ミートボール、ツナっ菜炒め、マカロニコンソメスープ             | 317.03    | 339           | 11.8       | 7.0     | 1.2        |       |
| 14 水                     | 食パン、コロケ、クリームシチュー、ほうれん草とコーンのサラダ           | 291.12    | 335           | 11.2       | 16.8    | 2.0        |       |
| 15 木                     | ご飯、鮭のパン粉焼き、キャベツとベーコンのケチャップソテー<br>五目汁(味噌) | 300.87    | 317           | 17.0       | 7.3     | 1.3        |       |
| 16 金                     | ゆかりご飯、しゅうまい、がんもの煮物、すまし汁                  | 319.41    | 340           | 21.7       | 7.5     | 1.7        |       |
| 19 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              | 322.67    | 318           | 15.7       | 6.5     | 1.4        |       |
| 20 火                     | 豆ご飯、鱈の幽庵焼き、ジャーマンポテト、味噌汁                  | 280.86    | 316           | 16.3       | 7.3     | 1.7        |       |
| 21 水                     | 醤油ラーメン、大学芋、ストロベリーゼリー                     | 367.70    | 312           | 11.8       | 7.5     | 1.4        |       |
| 22 木                     | ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、ほうれん草の白和え、味噌汁             | 335.26    | 400           | 19.1       | 14.6    | 1.6        |       |
| 23 金                     | カツカレーライス、ごぼうサラダ                          | 315.34    | 413           | 10.1       | 11.3    | 2.0        |       |
| 26 月                     | 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          | 351.16    | 266           | 13.0       | 2.3     | 1.5        |       |
| 27 火                     | ご飯、鶏じゃが、ちくわの和風マヨ焼き、味噌汁                   | 330.98    | 345           | 12.7       | 10.0    | 1.5        |       |
| 28 水                     | ご飯、マーボー春雨、南瓜サラダ、すまし汁                     | 336.01    | 328           | 11.4       | 8.3     | 1.5        |       |
| 29 木                     | あんかけ丼、さつま芋のレモン煮、りんご                      | 290.98    | 356           | 11.4       | 5.1     | 1.1        |       |
| 30 金                     | ご飯、鶏肉のマヨボン炒め、スマイルポテト、味噌汁                 | 314.85    | 404           | 14.1       | 15.7    | 1.2        |       |
| 期間内の合計                   |  | 5822.88   | 6236          | 263.1      | 162.9   | 27.0       |       |
| 動物性脂質比率 54.45 % 一日あたりの平均 |  | 323.49    | 346           | 14.6       | 9.1     | 1.5        |       |
|                          |  | 基準値       | 0.00          | 380        | 14.3    | 10.6       | 1.0   |
|                          |  | 充足率       | 0.0           | 91.1       | 102.1   | 85.8       | 150.0 |