



給食だより

木の実幼稚園

梅雨が明けると夏も本番となります。

この時期は急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりとりがちです。

暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう！

タオルで顔や手足を拭くだけでもさっぱりして気持ちよく過ごせますよ。

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。

夏バテしない5つのポイント！

- 早寝早起き
- 栄養バランスの良い食事
- 適度に体を動かす
- こまめな水分補給
- しっかり睡眠

暑くなってきてエアコンの効いた部屋で1日過ごしていませんか？ずっとエアコンの効いた部屋にいと体温がうまく調節できなくなるため、汗をかきにくくなったり、食欲がなくなったり、夏バテしやすい体となってしまいます。この5つのポイントを意識して、規則正しい生活を心がけましょう！

年長組 味噌作り

6月に、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「大豆ー！」とすぐに回答が！

家でお味噌を作ったことがあるという子もたくさんいて驚きました。

そのあと米麹っていうのも入ってるんだよとお味噌のでき方の話をして実際にみんなで作りました。

大豆を潰して、その中に米麹と塩を混ぜ合わせてクラスごとに容器に詰めます。

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！

早く食べたいという子どもたちに食べ頃は冬だと伝えと、とても残念そうでした。

完成したらおいしく料理するからそれまで何にしてほしいか考えてね♪



自社農園から新じゃが芋が届きました。

自社農園で栽培していたじゃが芋を5月から6月にかけて収穫し、6月の給食で皆さんに提供しました。

甘くて大きなじゃが芋を皆さんにお届けすることができてうれしいです♪

自社農園では様々な野菜やお米を育てています。

また収穫出来たら新鮮な野菜を給食でお届けしますね💎



ハートス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

2025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	14歳未満 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1 (火)	ご飯			精白米		289 kcal	ハッピーターン
	鯉のちゃんちゃん焼き	鯉,赤味噌,白みそ	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,しめじ	本和善糖	食塩,料理酒,しょうが,にんにく,みりん	14.9 g	マシュマロ
	ふかし南瓜		南瓜	黒ごま	食塩	2.5 g	スポーツドリンク
	すまし汁	昆布,かつおぶし	大根,ほうれん草	花枝	淡口醤油,みりん,食塩	1.8 g	
2 (水)	冷麺	ロースハム,わかめ,錦糸卵	胡瓜,にんじん,もやし	中華麺,本和善糖,ごま油	濃口醤油,米粉,食塩,こしょう	263 kcal	ホームバイ
	ゴーヤチャンプルー	豚肉,豆腐,かつお節	にがうり,にんじん,玉ねぎ	本和善糖,ごま油	濃口醤油,みりん,料理酒	12.8 g	りんごジュース
	桃ゼリー				桃のゼリー	5.8 g	
						2.0 g	
3 (木)	お弁当日(スイカ提供)						シュガーパン お茶
4 (金)	ご飯			精白米		355 kcal	ばりんこ
	メンチカツ	メンチカツ		サラダ油	とんかつソース	10.8 g	ちょぼちょぼ
	じゃこピーマン	ちりめんじゃこ	ピーマン,にんじん	本和善糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	10.6 g	スポーツドリンク
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,なす			1.7 g	
7 (月)	コーンご飯		コーン	精白米	食塩	406 kcal	セタゼリー
	黒型ハンバーグ	ハンバーグ		本和善糖	ケチャップ,ウスターソース	16.0 g	お茶
	セタにゅうめん	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	12.4 g	
	みかんサラダ		みかん缶,キャベツ	マヨネーズ	食塩	2.4 g	
8 (火)	食パン			食パン		218 kcal	おかかおにぎり
	白身魚フライ	白身魚フライ		サラダ油	とんかつソース	9.3 g	お茶
	ひじきとごぼうのサラダ	ひじき	ごぼう,にんじん	本和善糖,サラダ油	淡口醤油,米粉,食塩	5.8 g	
	ミネストローネ	ベーコン	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,トマト缶	本和善糖	ケチャップ,コンソメ,食塩,パセリ	1.7 g	
9 (水)	ご飯			精白米		345 kcal	ツナマヨカレーパン
	鯉の塩焼焼き	鯉	レモン	本和善糖,片栗粉	濃口醤油,みりん,料理酒	17.3 g	お茶
	じゃが芋とちくわの煮物	竹輪,いんげん,昆布,かつおぶし	にんじん	じゃが芋,本和善糖	淡口醤油,みりん,料理酒	5.8 g	
	味噌汁	豆腐,味噌,昆布,かつおぶし	小松菜			1.9 g	
10 (木)	ご飯			精白米		421 kcal	バタークッキー
	チーズタッカルビ	鶏もも肉,赤味噌,チーズ	玉ねぎ	さつま芋,本和善糖	濃口醤油,みりん,ケチャップ,にんにく,しょうが	17.3 g	オレンジジュース
	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	17.2 g	
	すまし汁	薄揚げ,昆布,かつおぶし	大根		淡口醤油,みりん,食塩	1.3 g	
11 (金)	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	335 kcal	あんぱんまん煎餅
	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	本和善糖,ごま油,片栗粉,もち米	料理酒,食塩,こしょう,米粉,濃口醤油	12.8 g	フルーツラムネ
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー,にんじん,コーン		焼煎胡麻ドレッシング	7.0 g	スポーツドリンク
	中華スープ		チンゲン菜,玉ねぎ,しめじ	ごま油	中華味,淡口醤油,食塩	1.5 g	
14 (月)	ご飯			精白米		341 kcal	ココナッツサブレ
	豚肉の生巻炒め	豚肉	白菜,にんじん,玉ねぎ,ピーマン	本和善糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒,しょうが	16.0 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	9.3 g	スポーツドリンク
	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			1.5 g	
15 (火)	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,本和善糖,片栗粉	にんにく,生姜,濃口醤油,料理酒,中華味	392 kcal	聖たべよ
	ポテトサラダ		にんじん,胡瓜	じゃが芋,マヨネーズ	食塩	12.3 g	スポーツドリンク
	ゆでとうもろこし		とうもろこし		食塩	9.9 g	
						1.3 g	
16 (水)	ご飯			精白米		347 kcal	黒ごまクッキー
	鯉の塩焼き	鯉			食塩,料理酒	14.3 g	お茶
	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,にんじん	サラダ油	濃口醤油,料理酒,食塩,こしょう,にんにく	13.4 g	
	五目汁	豆腐,昆布,かつおぶし	大根,ごぼう,小松菜	芋芋	淡口醤油,みりん,食塩	1.1 g	
17 (木)	裏野菜カレーライス	鶏もも肉	南瓜,玉ねぎ,にんじん,なす,ズッキーニ	精白米,サラダ油	しょうが,にんにく,カレールー	491 kcal	リッツ
	スマイルポテト			スマイルポテト,サラダ油		13.7 g	ラムネ
	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,本和善糖		21.4 g	りんごジュース
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				1.8 g	
18 (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	326kcal	12.9g	9.3g	1.5g

[月 間 栄 養 価 一 覧 表]

2025年 7月
 予定献立 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
1 火	ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き、ふかし南瓜、すまし汁	344.58	289	14.9	2.5	1.8
2 水	冷麺、ゴーヤチャンプルー、桃ゼリー	273.06	263	12.8	5.8	2.0
3 木	スイカ	100.00	41	0.6	0.1	0.0
4 金	ご飯、メンチカツ、じゃこピーマン、わかめスープ	295.00	355	10.8	10.6	1.7
7 月	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	332.05	406	16.0	12.4	2.4
8 火	食パン、白身魚フライ、ひじきとごぼうのサラダ、ミネストローネ	241.12	218	9.3	5.8	1.7
9 水	ご飯、鰯の幽庵焼き、じゃが芋とちくわの煮物、味噌汁	352.66	345	17.3	5.8	1.9
10 木	ご飯、チーズタッカルビ、ほうれん草のマヨサラダ、すまし汁	334.62	421	17.3	17.2	1.3
11 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	314.55	335	12.8	7.0	1.5
14 月	ご飯、豚肉の生姜炒め、南瓜と豆のサラダ、味噌汁	340.11	341	16.0	9.3	1.5
15 火	麻婆茄子丼、ポテトサラダ、ゆでとうもろこし	274.18	392	12.3	9.9	1.3
16 水	ご飯、鯖の塩焼き、アスパラとウインナーのソテー、五目汁	302.55	347	14.3	13.4	1.1
17 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	319.56	491	13.7	21.4	1.8
期間内の合計		3824.04	4244	168.1	121.2	20.0
動物性脂質比率 51.49 % 一日あたりの平均		294.16	326	12.9	9.3	1.5
基 準 値		0.00	380	14.3	10.6	1.0
充 足 率		0.0	85.8	90.2	87.7	150.0



7月

夏季保育		
22	火	ビスコ、フルーツラムネ、スポーツドリンク
23	水	セルフおにぎり、お茶
24	木	パイン蒸しパン、お茶
夏季特別預かり保育		
25	金	ハッピーターン、ちょぼちょぼ、スポーツドリンク
28	月	ぶどうゼリー、お茶
29	火	こつぶっこ、スポーツドリンク
30	水	アメリカンドック、お茶
31	木	ぽたぽた焼き、スポーツドリンク

8月



夏季特別預かり保育		
1	金	リッツジャムサンド、お茶
4	月	ぱりんこ、マシュマロ、スポーツドリンク
5	火	型抜きケーキ、お茶
夏季保育		
19	火	ミレービスケット、スポーツドリンク
20	水	和風フライドポテト、お茶
25	月	おにぎり煎餅、スポーツドリンク
26	火	きな粉揚げパン、お茶
27	水	ハッピーターン、ちょぼちょぼ、スポーツドリンク
28	木	オレンジゼリー、お茶
29	金	大学芋、お茶



地蔵祭りのおみやげのおやつのお知らせ



8月22日に行われる地蔵祭りでお土産として金平糖をお渡しします。
アレルギーフリーになりますので安心してお召し上がりください。