



給食だより

木の実幼稚園

梅雨の時期を迎え、紫陽花の花が鮮やかに咲く季節となりました。6月に入ると温度・湿度が上昇して、菌が増殖しやすくなります。給食室では衛生管理により力を入れて日々調理にあたっていますが、ご家庭でも食中毒は気を付けたいものですよね。

まずは菌を食材につけないこと、そのためにも「手洗い」から食中毒予防を始めましょう！



『3色で3食』

献立表や給食室前のホワイトボードにも記載している、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。

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



6月4日はむし歯予防デー



口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。虫歯になると美味しいものを食べられず、消化にも影響が、、、

何よりもおいしく食べることが健康への近道です！

・歯磨きは大切

食事をすると食べ物のカスが歯に付きます。そのままにしておくと虫歯の原因になるので歯磨きをしましょう。

・食事はバランス良く

糖分の摂りすぎは、虫歯の原因のひとつです。間食も含め、規則正しく食べることや歯を作るのに必要な栄養素(カルシウムやビタミンA,D)をしっかり食べましょう。

・よく噛んで食べる

よく噛むことで、唾液が出てきます。その唾液が歯をきれいにしてくれます。

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。

6月にお弁当日がありますが、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



2025年

木の奥幼稚園

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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	木の奥幼稚園
2 (月)	わかめご飯	炊き込みわかめ		精白米		300 kcal	動物ビスケット
	鮭の黄金焼き	鮭	にんじん	マヨネーズ、片栗粉	食塩、料理酒、カレー粉	14.5 g	りんごジュース
	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	
	コンソメスープ		ほうれん草、玉ねぎ		コンソメ、食塩	1.4 g	
3 (火)	ハムサンド	ロースハム	胡瓜、玉ねぎ	食パン、マヨネーズ		373 kcal	じゃこおかおにぎり
	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
	コーンクリームスープ	牛乳	玉ねぎ、にんじん、コーン、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	
4 (水)	ご飯			精白米		352 kcal	シュガーレモンラスク
	鶏の香草焼き	鶏肉		じゃが芋	にんにく、食塩、パセリ	16.3 g	お茶
	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	わかめ、味噌、昆布、かつおぶし	大根			1.5 g	
5 (木)	ご飯			精白米		307 kcal	ハッピーターン
	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	ラムネ
	ふかし南瓜		南瓜	煮ごま	食塩	4.7 g	オレンジジュース
	すまし汁	昆布、かつおぶし	小松菜、しめじ	花巻	淡口醤油、みりん、食塩	1.3 g	
6 (金)	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、グチャップ、ウスターソース、料理酒、食塩	346 kcal	ぼたぼた焼き
	白身魚フライ	白身魚フライ		サラダ油	とんかつソース	9.8 g	カルピスジュース
	マゼアンサラダ		にんじん、アスパラガス、コーン	じゃが芋、マヨネーズ	食塩	9.7 g	
						1.6 g	
9 (月)	ご飯			精白米		404 kcal	ビスコ
	鮭の生焼き	鮭		本和善糖	濃口醤油、みりん、料理酒、生姜	14.7 g	フルーツラムネ
	ほうれん草ソテー	ワインナー	ほうれん草、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	14.9 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			1.7 g	
10 (火)	ご飯			精白米		288 kcal	マリービスケット
	鶏肉と高野豆腐の煮物	鶏肉、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	8.1 g	オレンジジュース
	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	5.1 g	
	のっぺい汁	昆布、かつおぶし	大根、にんじん、しめじ、小松菜	里芋、片栗粉	淡口醤油、みりん、食塩	2.0 g	
11 (水)	すき焼き風丼	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	プリン
	卵焼き	卵焼き				14.2 g	お茶
	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	
12 (木)	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、グチャップ、ウスターソース、カレールウ	429 kcal	あんぱんまん煎餅
	キャベツと春雨のレモンサラダ		キャベツ、にんじん、コーン、レモン	春雨、本和善糖、オリーブ油		11.4 g	ちよちよぼ
	キャンディチーズ	キャンディチーズ			米酢、食塩、こしょう	11.4 g	カルピスジュース
						1.6 g	
13 (金)	お弁当日						
16 (月)	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	320 kcal	ハーベスト
	ミートボール	ミートボール				12.1 g	ラムネ
	ワンタンスープ	鶏ひき肉	玉ねぎ、チンゲン菜	ワンタンの皮、ごま油	中華味、淡口醤油、食塩、生姜	7.7 g	りんごジュース
						1.6 g	
17 (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	うどん、本和善糖	濃口醤油、みりん、食塩	266 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	5.8 g	マシュマロ
	りんご		りんご			5.4 g	オレンジジュース
						1.9 g	
18 (水)	ご飯			精白米		346 kcal	きな粉スノーボール
	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	14.3 g	お茶
	かぼちゃサラダ		南瓜、胡瓜	マヨネーズ	食塩	9.2 g	
	ピーマンすまし汁	わかめ、昆布、かつおぶし	玉ねぎ、にんじん	ピーマン	淡口醤油、みりん、食塩	1.3 g	
19 (木)	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	294 kcal	星だべよ
	鮭の塩焼き	鮭			食塩、料理酒	16.8 g	りんごジュース
	炒り豆腐	豆腐	玉ねぎ、にんじん、椎茸	本和善糖、サラダ油	淡口醤油、料理酒、食塩	4.6 g	
	味噌汁	味噌、昆布、かつおぶし	ほうれん草	さつま芋		1.6 g	
20 (金)	ご飯			精白米		362 kcal	ムーンライト
	鶏のバーベキュー焼き	鶏肉		じゃが芋、本和善糖	にんにく、グチャップ、ウスターソース、とんかつソース	15.3 g	カルピスジュース
	コーンサラダ		コーン、胡瓜		青じそドレッシング	10.6 g	
	冬瓜スープ	昆布、かつおぶし	とうがん、小松菜、にんじん	片栗粉	淡口醤油、みりん、食塩	1.3 g	
23 (月)	ご飯			精白米		337 kcal	おにぎり煎餅
	鶏の照り焼き	鶏		本和善糖、片栗粉	料理酒、みりん、濃口醤油	16.9 g	オレンジジュース
	ブロッコリーのチーズ焼き	チーズ	ブロッコリー、南瓜、玉ねぎ	マヨネーズ	食塩	9.5 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			1.6 g	
24 (火)	ひじきご飯	ひじき、薄揚げ、いんげん、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	367 kcal	りんご蒸しパン
	メンチカツ	メンチカツ		サラダ油	とんかつソース	10.6 g	お茶
	すまし汁	昆布、かつおぶし	大根、ほうれん草		淡口醤油、みりん、食塩	11.5 g	
						1.9 g	
25 (水)	スバゲティナポリタン	ワインナー	玉ねぎ、ピーマン	スバゲティ、オリーブ油、本和善糖	グチャップ、ウスターソース、料理酒、コンソメ、食塩	381 kcal	ごつぶっこ
	チキンナゲット				チキンナゲット	13.0 g	カルピスジュース
	バナナ		バナナ			12.3 g	
						1.3 g	
26 (木)	ご飯			精白米		387 kcal	雪の音
	鶏のマヨ味噌焼き	鶏肉、味噌		マヨネーズ		17.7 g	りんごジュース
	小松菜とおじゃこのナムル	ちりめんじゃこ	小松菜、にんじん	本和善糖、ごま油	濃口醤油、米酢	16.7 g	
	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	1.2 g	
27 (金)	ロールパン			ロールパン		287 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	13.6 g	お茶
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー、にんじん、コーン		塩煎胡麻ドレッシング	10.7 g	
	コンソメスープ		キャベツ、玉ねぎ、しめじ		コンソメ、食塩	1.8 g	
30 (月)	御川風丼	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	精白米、本和善糖、片栗粉	濃口醤油、みりん、料理酒	409 kcal	ミレービスケット
	さつま芋きなこがけ	きな粉		さつま芋、本和善糖		15.2 g	カルピスジュース
	オレンヂゼリー				オレンヂゼリー	5.6 g	
						1.0 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	14.0g	10.7g	1.5g

[月間栄養価一覧表]

2025年 6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	
2	月	わかめご飯, 鮭の黄金焼き, 豆腐サラダ, コンソメスープ	297.72	332	14.5	11.9	1.4	
3	火	ハムサンド, フライドポテト, コーンクリームスープ	304.85	348	9.5	17.7	2.0	
4	水	ご飯, 鶏の香草焼き, 人参しりしり, 味噌汁	307.70	356	16.0	12.3	1.5	
5	木	ご飯, 豚肉とひじきの煮物, ふかし南瓜, すまし汁	323.10	308	15.4	5.3	1.2	
6	金	チキンライス, 白身魚フライ, マセドアンサラダ	251.10	458	12.7	13.2	1.5	
9	月	ご飯, 鯖の生姜煮, ほうれん草ソテー, 味噌汁	307.41	371	15.2	14.8	1.8	
10	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のっぺい汁	342.95	389	18.9	13.9	1.5	
11	水	ずき焼き風丼, 卵焼き, 胡瓜としらすの酢の物	231.33	354	16.3	9.3	1.2	
12	木	キーマカレーライス, キャベツと春雨のレモンサラダ, キャンディチーズ	253.83	389	10.5	12.4	1.7	
16	月	ツナピラフ, ミートボール, ワンタンスープ	290.76	320	12.1	7.7	1.6	
17	火	冷やしうどん, さつま芋の一口天ぷら, りんご	287.42	266	5.8	5.4	1.9	
18	水	ご飯, 豚肉となすの味噌炒め, かぼちゃサラダ, ビーフンすまし汁	333.20	346	14.3	9.2	1.3	
19	木	ゆかりご飯, 鮭の塩焼き, 炒り豆腐, 味噌汁	294.21	294	16.8	4.6	1.6	
20	金	ご飯, 鶏のバーベキュー焼き, コーンサラダ, 冬瓜スープ	322.03	362	15.3	10.6	1.3	
23	月	ご飯, 鯖の照り焼き, ブロッコリーのチーズ焼き, きのこ汁(味噌)	301.25	337	16.9	9.5	1.6	
24	火	ひじきご飯, メンチカツ, すまし汁	285.61	367	10.6	11.5	1.9	
25	水	スパゲティナポリタン, チキンナゲット, バナナ	211.44	381	13.0	12.3	1.3	
26	木	ご飯, 鶏のマヨ味噌焼き, 小松菜とおじゃこのナムル, けんちん汁	320.58	387	17.7	16.7	1.2	
27	金	ロールパン, ポテトマカロニグラタン, ブロッコリーサラダ コンソメスープ	334.55	287	13.6	10.7	1.8	
30	月	柳川風丼, さつま芋きなこがけ, オレンジゼリー	293.83	409	15.2	5.6	1.0	
期間内の合計			5894.87	7061	280.3	214.6	30.3	
動物性脂質比率 50.33 %			一日あたりの平均	294.74	353	14.0	10.7	1.5
			基準値	0.00	380	14.3	10.6	1.0
			充足率	0.0	92.9	97.9	100.9	150.0