



給食だより



6月

御園宇幼稚園



蒸し暑い日が多い梅雨は、体力や食欲が低下しがちです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて元気いっぱいにご過ごしましょう。また、食中毒が発生しやすい時期です。

園でも食中毒予防に、さらに努めていきます。

令和8年度の給食のテーマ ～思い出に残る給食づくりをしよう～

今年度1年間、幼稚園の子ども達が大きくなった時にも「あの給食おいしかったな」と思い出してもらえるような東広島ならではの給食づくりに力を入れたいと考えています。まずは、東広島のご当地メニュー「コメカラ」スポットを当てていきます。コメカラとは、東広島の西條酒と米粉を使った唐揚げです。揚げる食材は鶏肉に限らず、何でもおいそうです。6月は鯖をコメカラにしますよ！スパイシーな味付けにして、梅雨の蒸し暑い時期の食欲増進につなげていきたいです！



給食でとれる栄養は、3歳以上児は1日の45%（うち、おやつは1日の15%）、3歳未満児は50%を目標にしています。また、3歳以上児は110gのご飯を持参した場合の栄養価です。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
3歳以上児 (おやつあり)	給与栄養量	570	22.8	17.2	1.6
	栄養目標量	574	23.0	17.2	1.6
3歳以上児 (おやつなし)	給与栄養量	370	14.5	9.3	1.2
	栄養目標量	377	14.7	9.4	1.2
3歳未満児	給与栄養量	472	18.8	14.7	1.4
	栄養目標量	475	19.0	14.8	1.4

日	曜	10じのおやつ	おひるのこんだて	3じのおやつ
1	月	くらっかーじゃむ	とうふのふんわりあげ やさいのきんぴら ぱいなっぷる	きなこさんど
2	火	ばなな	さかなのかばやき まっかなすーぷ みかんかん	さけおにぎり いりこ
3	水	きなこすこーん	しんじゃがのとろそぼろに かみかみさらだ めろん	こまつなけーき
4	木	おにぎり	ちんじゃおろーす ちゅうかふうごままよあえ ぱいなっぷる	のりごまくっきー
5	金	みたらしまかろに	たいぴーえん きゅうりのすのもの ばなな	ふる一ついりすなっく
8	月	くらっかーじゃむ	ぽーくかれー つなあえ ぱいなっぷる	ひじきのおにぎり
9	火	おにぎり	さけのいろどりむし くきわかめのあえもの ばなな	あじさいぜりー
10	水	きなこすこーん	はっぼうめん ちゅうかさらだ みかんかん	こざかなふらいどぼてと
11	木	ばなな	ぶたみそかつ すましじる ももかん	かるしうむくらっかー
12	金	ぶどうぜりー	ちきんびーんず せとうちさっぱりあえ めろん	やきおにぎり
15	月	くらっかーじゃむ	すぶた ごまあえ ももかん	もりのまふいん
16	火	ばなな	さかなのこうそうやき ぐだくさんみそしる ぱいなっぷる	じゃがだんご
17	水	きなこすこーん	やむによむちきん なむる ちゃぶちえ めろん	びびんばおにぎり
18	木	みたらしまかろに	ちくぜんに わふうさらだ ばなな【食育の日】	とうにゅうぶりん
19	金	ここあほっとけーき	さばのすばいしーこめから すましじる ぱいなっぷる	きやろっとむしばん
22	月	おにぎり	ぶたにくとやさいのみそいため ばんばんじー めろん	おにおんぶれっど
23	火	ほっとけーき	ずっきーにとあすばらのとまとすばげってい ひじきのあえもの ぱいなっぷる	きなこぼーる
24	水	くらっかーじゃむ	ぎゅうにくとやさいのやまとに うめどれっしんぐさらだ みかんかん	ぶるーぜりー
25	木	おふらすく	おたんじょうかいめにゆー ゆかりおにぎり しろみざかなのえすかべーじゅ ぼてとさらだ こうみやさいのすーぷ めろん	あいすくりーむ
26	金	ばなな	ぶたにくのくわやき すましじる みにぜりー	ふる一つぼんち
29	月	いちごぜりー	あつあげのにもの ししゃものごまのりふうみあげ めろん	ほっとけーき
30	火	きなこすこーん	とりのすばいしーにこみ もやしのごまあえ ぱいなっぷる	さけおにぎり

- ☆25日は誕生会です。園でご飯を準備します。箸のみお持ちください。
- ☆18日は食育の日です。和食のメニューを提供します
- ☆19日は東広島にちなんだメニュー（コメカラ）を提供します。