



給食だより

7月号

御園宇幼稚園



～オリゴ糖であかちゃんおなかをめぐしましょう～

オリゴ糖は胃酸でも消化されにくく、腸まで届いてビフィズス菌の栄養源になります。ビフィズス菌が増え悪玉菌と戦うことにより腸内環境が整います。あかちゃんのおなかの中にはビフィズス菌が多く住んでいます。年齢を重ねるとともに減ってきます。幼稚園でもおやつなどにはオリゴ糖を使用しています。おなかにオリゴ糖を補給してあかちゃんおなかに近づきたいですね。



令和7年度の給食のテーマ ～給食で世界を旅しよう～

7月はイタリア! 気になる14日(イタリア料理)のメニューは・・・

ポモドーロ(トマト) ミラノ風カツレツ コントルノ(添え野菜) ズッパ・ディ・ズッカ(かぼちゃスープ) マCHEDONIA(フルーツポンチ) です。

イタリア語には、「いただきます」という日本語の表現に直接相当する言葉はありませんが、「Buon appetito(ボナペティ)」という食事の開始を告げ、共に食事を楽しむ人々への敬意と祝福を込めた言葉があります。主に食事を提供する側が使うようです。

イタリアでは、「おいしい!」の表現がたくさんあります。Buono(ブオーノ)の他にも Delizioso(デリツィオーゾ)、Squisito(スクイズィート)等があり、最上級のおいしい!には Ottimo(オッティモ)を使う等いろいろな言葉でおいしいの表現を使い分けているようです☆

今月の栄養量

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のごはん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	給与栄養量	547	22	17.5	1.5
	栄養目標量	574	23.0	17.2	1.6
3歳未満児	給与栄養量	510	20.8	17.5	1.4
	栄養目標量	475	19.0	14.8	1.4

*7月7日は誕生会メニューです。誕生会の日は、園でご飯を準備します。幼児組さんは箸のみお持ちください。
 *おやつには、牛乳またはお茶などの飲み物がつきます。
 *都合によりメニューを変更することがあります。

日	曜	9じのおやつ	おひるのこんだて	3じのおやつ
1	火	ふっきー	とりのすばいしーにこみ もやしのごまあえ ぱいなっふる	さけおにぎり いりこ
2	水	じゃむさんど	ぶたにくのれいしやぶふう もずくすーぶ れいとうみかん	おやつはるまき
3	木	おにぎり	あじのなんばんつけ かぼちゃのもの ばなな	あすばらのすばげてー
4	金	ふっきー	そうめん やさいさらだ すいか	きらきらゼリー
7	月	くらっかーさんど	【たんじょうかいめにゅー】はんばーぐかれー さらだ みっくすふるーつ	かくてるゼリー
8	火	ばなな	さばのこうみやき そえやさい みそしる ぱいなっふる	ゆでとうもろこし いりこ
9	水	きなこすこーん	おやこうどん まよねーずあえ ももかん	じゃがいもどーなつ
10	木	じゃむさんど	すたみなどん いそさらだ ばなな	かぼちゃぶりん
11	金	ここあほっとけーき	【てらにしりくえすと】ころっけ はるさめさらだ こーんすーぶ れいとうみかん	びざ
14	月	すこーん	ぼもどーろ みるのふうかつれつ こんとるの ずっぱ ゼリー	まちえどにあ
15	火	ふるーつゼリー	さかなのちーずやき そえやさい りっちゃんものさらだ ぱいなっふる	みるくわらびもち
16	水	ばなな	【しわほりりくえすと】とりのからあげ ぽてとさらだ とまとすーぶ すいか	かるぴす べーこん&ちーずぱん
17	木	みたらしまかろに	なすとぶたにくのあまからいため ばんばんじー ばなな	すていっくやさいふらい
18	金	くらっかーじゃむ	さけのさいきょうやき そえやさい とうがんじる れいとうみかん	おにぎり おしやぶりこんぶ
22	火	おにぎり	しろみざかなのちゅうかそーす そえやさい さんすーたん れいとうみかん	いそのかおりふらいどぼてと
23	水	おふらすく	ひがしひろしまやさいたっぶりかれー はわいあんさらだ ばなな	かすてら
24	木	ほっとけーき	ひやしちゅうか なすとひきにくのもの ぱいなっふる	こまつなのかっぱけーき
25	金	じゃむさんど	ちきんなんばん そえやさい かぼちゃのすーぶ れいとうみかん	【よしかわりくえすと】くっきー
28	月	ふっきー	まめとりにくのとまとに かぼちゃのちーずやき ぱいなっふる	あげぱん
29	火	じゃむさんど	さかなのごまふりったーあげ そえやさい ようふうきんぴら れいとうみかん	こんぶおにぎり いりこ
30	水	きなこすこーん	あげぶたのさっぱりそーす そえやさい わかめさらだ ばなな	じゃがちーずもち
31	木	みたらしまかろに	いりどり うざく ゼリー	すいか