



給食だより



5月

木谷保育所



新しいクラスでの給食にも少しずつ慣れてきています。給食が子どもたちにとって『とっても楽しい時間』になるよう 栄養価だけでなく、いろどりや味付け、切り方にも工夫して調理をしています。

毎日ルクミーで、『今日の給食』を配信していますので、お子さんと給食について会話をしてみてください。



給食でとれる栄養は、3歳以上児は1日の4.5%（うち、おやつは1日の1.5%）、3歳未満児は5.0%を目標にしています。また、3歳以上児は1110gのを持参した場合の栄養価です。

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年間は、保育所の子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」にスポットを当てていきます。今月は、コメカラに東広島市でも広く作られているねぎをたっぷり和えます！毎月西條酒を下味に使用しますが、5月はどこの蔵元のお酒でしょうか？また施設よりルクミー等でお伝えしますね！



今月の栄養量



| | | 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 | 552 | 21.9 | 17.4 | 1.6 |
| | 栄養目標量 | 574 | 23.0 | 17.2 | 1.6 |
| 3歳未満児 | 給与栄養量 | 510 | 20.7 | 17.2 | 1.4 |
| | 栄養目標量 | 46 | 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 | 金 | ゼリー | はるのえんぞく | えんぞくおやつ |
| 2 | 土 | よーぐるど | ぶたにくとやさいのごまいため きゃべつものしらすあえ みかんかん | ぎゅうにゅうくずもち |
| 7 | 木 | くらっかーさんど | こうや豆腐とやさいのうまに こまつなのおかかあえ ぱいんかん | むしぱん |
| 8 | 金 | みにゼリー | さばのかれーむにえる そえやさい とうふのすましじる かんきつ | だいずぎすけに |
| 9 | 土 | くつきー | ごもくびーふん こまつなのあえもの ばなな | おにぎり おしゃぶりこんぶ |
| 11 | 月 | じゃむさんど | しるなしたんたんめん こーるすろーさらだ ばなな | ゆでそらまめ あられ |
| 12 | 火 | ぼーろ | おたのしみきゅうしょく | ぷりん |
| 13 | 水 | うえはーす | とりてん そえやさい わかたけじる みにゼリー | こめこのばななけーき |
| 14 | 木 | みかんかん | はんばーぐ そえやさい とまとちやうだー ばなな | れあよーぐるどけーき |
| 15 | 金 | くらっかーさんど | しろみさかなのやきまりね あらめのいりに ぱいなっふる | しゃけおにぎり おしゃぶりこんぶ |
| 16 | 土 | せんべい | とりにくのてりに そえやさい ごまあえ ぱいんかん | ふつきー いりこ |
| 18 | 月 | ぼーろ | やさいたっぷりまーぼー ちゅうかあえ ぱいんかん | おやつやきそば |
| 19 | 火 | くつきー | あげざかなのたべきりばんのうそーす なめこのみそする かんきつ | あんにとどうふ |
| 20 | 水 | すこーん | ひがしひろしまねぎみそかけこめから そえやさい だいこんのもの ばなな | ぽてまるくん |
| 21 | 木 | ばなな | ぶたにくちーずぴかた そえやさい とうにゅうすーぶ めろん | はりはりおにぎり いりこ |
| 22 | 金 | くらっかーさんど | はっしゅどみーとぼーる かりぼりさらだ ぱいなっふる | けーくされ |
| 23 | 土 | せんべい | ぶたにくのちゅうかいため ばんさんすー ばなな | ろーるさんど |
| 25 | 月 | くらっかーじゃむ | あげとうふのわふうあんかけ ぶたじる ぱいなっふる | ぱんけーき |
| 26 | 火 | うえはーす | しろみさかなのあまみそそーす そえやさい さんすーたん ばなな | みかんゼリー |
| 27 | 水 | きなこすこーん | びーんずかれー まかろにさらだ めろん | くつきー |
| 28 | 木 | みにゼリー | ぎゅうたまごとじどん ごぼうときゅうりのさらだ かんきつ | いももち |
| 29 | 金 | ばなな | ばんはっぽう にんじんさらだ ぱいなっふる | えんどうまめおにぎり いりこ |
| 30 | 土 | ぼーろ | ぐだくさんすーぶ ういんなーのけちやっぶいため ゼリー | ふるーつぱふえ |

❁12日（火）はお楽しみ給食です。幼児組さんは、はしのみ持参してください。



☆毎月19日前後に食育の日を設定し、和食のメニューを提供します。（今月は19日です）

📅毎月20日前後に東広島給食の日を設定し、東広島にちなんだメニューを提供します。（今月は20日です）