



給食だより



7月

木谷保育所



保育所でキュウリ・ピーマン・ナスなど夏野菜が採れるようになってきました。夏にできる野菜には暑い夏に必要な栄養素や、健康を維持するのに必要な栄養素がたっぷり含まれています。水分補給の役目もあるので夏野菜や夏にとれる果物をしっかり食べて熱中症を防ぎ、元気に夏を過ごしましょう。



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 保育所の子ども達が大きくなった時に「あの給食おいしかったな」と思い出してもらえような東広島ならではの給食づくりに力を入れて取り組んでいます。7月は豚肉をコメカラにします!暑い時期でも食べやすいように、酸味の効いた柑橘のフルーツソースをかけます
今月はどの酒蔵のお酒を使ったコメカラなのか、こども達は事前にお伝えしますので、ぜひ聞いてみてください!

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	553	22.6		1.5
	栄養目標量	574	23.0	17.2	1.6
3歳未満児	給与栄養量	511	21	17.5	1.4
	栄養目標量	465	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	水	くらっかーさんど	ぶたにくのれいしやぶふう もずくすーぶ みかんかん	おやつはるまき
2	木	せんべい	あげじゃがのにもん えだまめさらだ ばいなっぷる	ゆでとうもろこし いりこ
3	金	ぼーろ	あじのなんばんづけ かぼちゃのにもん ばなな	あすばらのすばげてい
4	土	せんべい	ちゅうかどんぶり かふうきゅうり ゼリー	ふる一つよーぐると
6	月	きなこすこーん	さばのこうみやき そえやさい みそしる ばいなっぷる	じゃがいもどーなつ
7	火	ばなな	☆ おたのしみきゅうしょく	たなばたきらきらゼリー
8	水	くらっかーさんど	ひやしちゅうか なすとひきにくのにもん ももかん	こまつなのかっぷけーき
9	木	びすけっと	すたみなどん いそさらだ ばなな	ぷりん
10	金	みにゼリー	なつやさいのゆーりんちーおくらのすましじる みかんかん	ばいなっぷるのくらしゅゼリー
11	土	こーんふれーく	とうふちゃんぷるー こーんさらだ みかんかん	まかろにあべかわ
13	月	ぼーろ	おやこうどん すみそあえ ばいなっぷる	いそのかおりふらいどぽてと
14	火	うえはーす	さかなのようふうやき そえやさい りっちゃんのさらだ みかんかん	みるくわらびもち
15	水	せんべい	やさいたっぷりかれー はわいあんさらだ ばなな	かすてら
16	木	ばなな	【高屋東リクエスト】とりのからあげ そえやさい ぽてとさらだ みにゼリー	かるびす ベーこん&ちーずぱ
17	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 ばなな	うめちりおにぎり
18	土	くっきー	まーぼーなす からふるさらだ ばなな	きなこほっとけーき
21	火	ほっとけーき	🍷ぶたのこめからさっぱりそーす そえやさい わかめさらだ ばなな	すいか
22	水	ばなな	とりにくのおーろらあげ そえやさい かれーしちゅー みかんかん	【くばリクエスト】2しょくくっきー
23	木	せんべい	まめととりにくのとまとに かぼちゃのちーずやき ばいなっぷる	あげぱん
24	金	びすけっと	いりどり うざく みにゼリー	しゅうかくやさいのびざ
25	土	せんべい	ぐだくさんみそしる きゅうりのすのもの ばなな	きやろっとじゃむさんど
27	月	せんべい	【乃美尾リクエスト給食】とまとすばげてい りくえすとさらだ すいか	ふる一つゼリー
28	火	みにゼリー	はやしらいす ふれんちさらだ ばなな	こんぶおにぎり
29	水	ぼーろ	なすとぶたにくのあまからいため ばんばんじー みかんかん	どーなつ
30	木	びすけっと	ぎゅうどん ばんさんすー ばなな	あいすくりーむ
31	金	すこーん	ちきんなんばん そえやさい かぼちゃのすーぶ ばいなっぷる	じゃがちーずもち

☆7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21日です)