



給食だより



月号

木谷保育所



本格的に暑くなって夏を感じる季節になりました。この暑さで食欲が低下し体力が落ちることがあります。太陽をたくさん浴びた夏野菜には暑い夏に必要な栄養素が豊富に含まれています。給食では汁物や和え物から水分や塩分・栄養をとれるようにしています。しっかり食べて熱中症を防ぎ、夏を元気に過ごしましょう。



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。揚げの食材は鶏肉に限らず、何でもいそうです。8月は味噌味のコメカラにしますよ！ご家庭でもいろいろなコメカラを楽しんでみてください！



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	554	21.1	16.3	1.6
	栄養目標量	574	23.0	17.2	1.6
3歳未満児	給与栄養量	514	19.7	16.3	1.1
	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	土	せんべい	ぶたにくのあまみそどん ごまあえ ばなな	おにぎり
3	月	せんべい	なつたっぷりみーとすばげてー ずんださらだ みにぜりー	ちーずとこーんのかれーぱん
4	火	みにぜりー	さかなのあげづけ そえやさい とまとすーぷ ばなな	ぱいなっふるけーき
5	水	ばなな	ぼーくけちゃっぷ かぼちゃのぼたーじゅ すいか	きゅうりとつなのさんどいっち
6	木	びすけっと	とりつくね そえやさい やさいのすましじる ばなな	じゃがいものたこやきふう
7	金	くらっかーさんど	なつやさいのかきあげ そえやさい さまーすーぷ ぱいんかん	とまとぜりー
8	土	こーんふれーく	いりとうふ きゃべつとおくらのごまさらだ ももかん	きなこまめ
10	月	ぼーろ	やきそば こーるすろー みかんかん	わかめごはんのおにぎり
12	水	みにぜりー	はっぼうさい じゃがいものごままよあえ ばなな	せんべい
13	木	くっきー	やさいのうまに きゅうりなます みにぜりー	びすけっと
14	金	うえはーす	はやしらいす ばんぷきんさらだ ぱいんかん	いちごくっきー
15	土	せんべい	まーぼーなす からふるさらだ ばなな	ぶどうぜりー
17	月	みにぜりー	かれーどうふ まろにーさらだ なし	ぷりん
18	火	くらっかーさんど	しろみざかなふらい そえやさい こーんすきむすーぷ みかんかん	じゃがいもおやき
19	水	びすけっと	こうやどうふのもの おくらのあえもの ばなな	【たけにリクエスト】ふるーつぜりー
20	木	くっきー	みそふうみこめから あおのりぼてと こんそめすーぷ すいか	とうもろこしのおにぎり
21	金	ばなな	【小谷リクエスト給食】らーめん ぽてとさらだ ぱいなっふる	きなこどーなつ
22	土	こーんふれーく	とりにくのてりやき そえやさい ひじきとだいのいために ばなな	ふっきー
24	月	うえはーす	ひやしうどん なすとかぼちゃのもの ぱいなっふる	かりんとう
25	火	ぼーろ	☆ おたのしみきゅうしょく	あいすくりーむ
26	水	せんべい	ぼーくびーんず やさいさらだ みにぜりー	からふるふる一つ
27	木	ばなな	びびんば わかめすーぷ みかんかん	ちりめんおにぎり
28	金	くらっかーさんど	【中黒瀬リクエスト給食】かつかれー せとうちさっぱりあえ みにぜりー	こおりどうふのもっちりこあばん
29	土	せんべい	ぶたにくとやさいのいためもの ごまあえ ばなな	おにぎり
31	月	みにぜりー	あつあげとぶたにくのみそいため とまときゅうりのさっぱりあえ ぱいんかん	ぱんけーき

☆25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20日です）

献立は都合により変更になることがあります。