



給食だより



木谷保育所



6月4～10日は歯と口の健康週間です。
よく噛んで食べることは体にとっても大切なことです。虫歯予防のためにカルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウムの代謝を助けるビタミンDやビタミンAの多い緑黄色野菜などを意識しながらバランスよく食べて歯を守りましょう。



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。揚げる食材は鶏肉に限らず、何でもいそげです。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！

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	21.3	16.5	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	19.9	16.4	1.4
	栄養目標量	465	19.0	14.8	1.4

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の持参した 場合の栄養価です。

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 そえやさい やさいのきんぴら ぱいなっぷる	ほっとどっぐ
2	火	ばなな	さかなのかばやき そえやさい まっかなすーぷ みかんかん	ちーずとじゃこのおにぎり
3	水	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	そらまめけーき
4	木	びすけっと	ちんじゃおろーすー 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	みにぜりー	たいぴーえん きゅうりのすのもの ばなな	こーんふれーくすなっく
8	月	ほっとけーき	ずっきーにとあすぱらのとまとすばげてい ひじきのあえもの ぱいなっぷる	きなこぼーる
9	火	うえはーす	さけのいろどりちーずむし 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 そえやさい すましじる ももかん	かるしうむくらっかー
12	金	ぼーろ	ちきんぴーんず せとうちさっぱりあえ みにぜりー	まかろにあべかわ
13	土	こーんふれーく	おさかなまーぼーどうふ はるさめさらだ ばなな	きなこまめ
15	月	くらっかーさんど	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 そえやさい ぐだくさんみそじる ぱいなっぷる	じゃがだんご
17	水	すこーん	やむによむちきん なむる ちゃぶちえ みかんかん	びびんばおにぎり
18	木	じゃむさんど	☆おたのしみきゅうしゅく	たまねぎごはん
19	金	ぼーろ	📺さばのすばいしーこめから そえやさい かきたまじる ぱいなっぷる	きゃろっとむしばん
20	土	せんべい	にくうどん きゃべつのすのもの みかんかん	あおりんごぜりー
22	月	びすけっと	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	うえはーす	しろみざかなのえすかべーじゅ そえやさい こうみやさいのすーぷ ばなな	ふっきー
24	水	ちーずさんど	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	ぶどうぜりー
25	木	くらっかーじゃむ	☆かれーこうりゅうかい つなあえ	ひじきごはんのおにぎり
26	金	ばなな	ぶたにくのくわやき そえやさい すましじる みにぜりー	ほわいとぼんち
27	土	ぜりー	ういんなーのとまとに やさいのまりね ぱいんかん	おにぎり いりこ
29	月	みにぜりー	がんもどきのにももの ししゃものごまのりふうみあげ そえやさい ばなな	ほっとけーき
30	火	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

❁18日(木)はお楽しみ給食、25日(木)はカレー交流会です。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19日です)