



子ども達は新しい環境にも慣れ 給食を楽しみに登園してくれるといった話も耳にするようになりました。6月は梅雨期、そして暑い夏が近づいてきます。

幼稚園ファームでは先月から引き続き、玉ねぎ・キャベツ・人参が大豊作！

他にもインゲン豆・胡瓜・トマトが旬を迎えております。

トマト・胡瓜に関しては、給食だけでは消費できない収穫量になった頃に、事務局前で販売を予定しております。

試食会も控えておりますが 子どもたちが日頃食べているとれたて野菜を是非ご賞味ください。お楽しみに…。

園長 松村明子

■糖質について

炭水化物は糖質と食物繊維の総称で、消化酵素で分解されるものが糖質、分解されないものが食物繊維です。糖質を多く含む食品は、ご飯、パン、麺類、芋類、果物、菓子類、清涼飲料水などがあります。

○糖質の働き

糖質は体内に入り、消化、吸収を経てエネルギーと変わります。1g当たり、4kcalのエネルギーを産生します。

エネルギーに変わらなかった糖は、肝臓や筋肉中に蓄えられます。

体内に糖が入ってこなくなり脳がエネルギー不足になると、分解され エネルギーに変換されます。

それでもなお余った糖は、中性脂肪になります。

炭水化物に偏った食事は、肥満を招き、生活習慣病を引き起こします。

しかし極端に炭水化物の摂取を減らしすぎると、エネルギー不足となり疲れやすくなります。

さらに筋肉や脂肪を分解しエネルギーとして使いますので、筋肉量が減り、基礎代謝が下がってしまうこともあります。

《豆知識》成分表示の「糖質0」と「糖類0」では意味が異なる！

糖質は糖類も含むすべての糖質を指すのに対して、糖類はあくまで糖類のみを指します。

糖質0は一切の糖質を含みませんが、糖類0だとブドウ糖や果糖は含んでいなくても、

でんぷんやオリゴ糖といった何かしらの糖質を含んでいる可能性があります。

特にチョコやアイスなど甘いお菓子には糖類0表記のものが多く見られるようになりました。

しかし、それらの商品は多くの場合、糖類の代わりにエリスリトールと呼ばれる糖アルコールが含まれています。

糖アルコールは糖類に比べると血糖値が上昇しづらいものの、糖質0ではありません。

糖質制限ダイエット中は、食べ過ぎて糖質量をオーバーしないようにお気をつけください。



○【参考】炭水化物の摂取目標量

日本人の食事摂取基準2020年では

成人の男性・女性も1日の摂取カロリーのうち

50～65%は炭水化物から補うよう、推奨されています。



炭水化物 = 糖質 + 食物繊維



夕焼けごはん のレシピ

白米	2合
人参	1/3本
昆布	5g
ちりめんじゃこ	20g

①人参、昆布はみじん切りにし、ちりめんじゃこはフライパンで空焼きにします。

②洗米したお米と昆布の戻し汁を炊飯器に入れ、2合分のメモリまで水を入れます。

③①の材料と調味料を入れ、炊飯します。

薄口醤油	大さじ1
食塩	2g



できあがり♪

2024年度 6月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日曜日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	土	◆うどん◎酢の物★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト、わかめ、かつお節(だし)	うどん麺、砂糖、ジャム	干し椎茸、胡瓜、人参、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口、酢	お菓子	ウエハース
3	月	◆きび御飯◎魚の塩焼き★切干大根の煮物●味噌汁	魚、あげ、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖	切干大根、人参、干し椎茸、こんにゃく、玉葱	◎塩★醤油、みりん●味噌	のりおにぎり	マカロニきな粉
4	火	《未満児ふれあい会》◆中華丼◎胡瓜の酢の物★牛乳	豚肉、ちくわ、ちりめんじゃこ、牛乳、わかめ	白米、玄米、砂糖、ごま油、片栗粉	人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、木耳、胡瓜、生姜	◆薄口、オイスターソース、酒◎酢、淡口	米粉クッキー(かぼちゃ)	果物
5	水	◆炒り玄米御飯◎とり天★ももたろうサラダ●すまし汁	鶏肉、厚揚げ、いりこ(だし)	白米、玄米、てんぷら粉、もちきび、砂糖、春雨	胡瓜、人参、玉葱、えのき	◎塩★薄口、酢●薄口、塩	りんごゼリーお菓子	粉ふき芋
6	木	◆きび御飯◎鶏つくね★キャベツの胡麻和え●味噌汁	鶏肉、豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、片栗粉、ごま	玉葱、しめじ、かぼちゃ、キャベツ、人参	◎醤油、みりん、酒★薄口●味噌	ミルクもち	きゅうり
7	金	◆麦御飯◎じゃが芋のうま煮★もやしのおかか和え●牛乳	鶏肉、かつお節、牛乳	白米、麦、砂糖、じゃが芋	もやし、小松菜、人参、玉葱	◎醤油、みりん★薄口	チヂミ	にんじん
8	土	◆チキンライス◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、コーン、ジャム、砂糖、油	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
10	月	◆炒り玄米御飯◎魚のごま照り焼き★こんがりキツネの野菜サラダ●味噌汁	魚、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、コーン、じゃが芋、ごま、油	キャベツ、胡瓜、玉葱、しめじ	◎醤油、みりん★醤油、酢、塩こしょう●味噌	塩おにぎり漬物	マカロニきな粉
11	火	◆きび御飯◎チリコンカン風★中華サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、金時豆、牛乳	白米、もちきび、砂糖、ごま油	人参、玉葱、にんにく、レタス、胡瓜、トマト缶	◎ケチャップ、ソース★醤油、酢	ラスク	ふかし芋
12	水	◆麦御飯◎鶏のチーズパン粉焼き★ひじき煮●味噌汁	鶏肉、粉チーズ、ひじき、豆腐、いりこ(だし)、あげ	白米、麦、パン粉、砂糖、油	玉葱、人参、葱、干し椎茸、こんにゃく	◎塩こしょう★醤油、みりん●味噌	焼きそば	果物
13	木	◆炒り玄米御飯◎麻婆豆腐★件三絲◎田作り	鶏肉、豆腐、ハム、いりこ	白米、玄米、砂糖、油、春雨、ごま油、片栗粉	キャベツ、人参、にんにく、生姜、にら、干し椎茸	◎オイスターソース、醤油、みりん★味噌★薄口、酢●醤油、酒	米粉クッキー(プレーン)	粉ふき芋
14	金	◆麦御飯◎さばのソース焼き★ポテトサラダ●すまし汁	魚、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、じゃが芋、マヨネーズ、砂糖	胡瓜、人参、えのき、玉葱	◎ウスターソース、酒、生姜、醤油★塩こしょう●薄口、塩	きな粉おにぎり	にんじん
15	土	◆ドライカレー◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、カレールウ、コーン、砂糖、油	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
17	月	◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ★牛乳	鶏肉、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、玄米、砂糖、油、ごま	こんにゃく、キャベツ、ごぼう、人参、胡瓜	◆味噌、みりん、砂糖、酒◎薄口、酢	いももち	ふかし芋
18	火	◆炒り玄米御飯◎魚のみそ焼き★五目大豆●かきたま汁	魚、大豆、昆布、卵、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖	人参、干し椎茸、こんにゃく、玉葱、にら	◎味噌、みりん★醤油、みりん●薄口、塩	ふりかけおにぎり	きゅうり
19	水	◆麦御飯◎肉じゃが★胡瓜の梅肉和え●牛乳	豚肉、かつお節、牛乳	白米、麦、砂糖、じゃが芋	人参、玉葱、こんにゃく、胡瓜、梅肉	◎醤油、みりん	ちぎりパン	マカロニきな粉
20	木	《給食試食会》◆きび御飯◎チキンカツ★チョレギサラダ●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、のり、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、米粉、ごま、ごま油、じゃが芋	胡瓜、水菜、トマト、レタス、玉葱、しめじ	◎塩、ソース★醤油、酢●味噌	みかんゼリーお菓子	にんじん
21	金	◆炒り玄米御飯◎タンドリーチキン★もやしのナムル●味噌汁	鶏肉、豆腐、いりこ(だし)、ヨーグルト	白米、玄米、ごま油	玉葱、えのき、もやし、胡瓜、人参、にんにく	◎ケチャップ、ソース、カレー粉、塩こしょう★薄口●味噌	バナナケーキ	粉ふき芋
22	土	◆焼きそば◎酢の物★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト、わかめ	焼きそば麺、砂糖、ジャム	玉葱、人参、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ソース◎薄口、酢	お菓子	ウエハース
24	月	◆麦御飯◎魚の香味焼き★塩昆布和え●味噌汁	魚、塩昆布、かつお節、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、ごま、ごま油、じゃが芋	生姜、にんにく、キャベツ、人参、玉葱	◎醤油、甘酒★醤油、みりん●味噌	ゆかりおにぎり	マカロニきな粉
25	火	◆カレーライス◎海藻サラダ★牛乳	鶏肉、わかめ、牛乳	白米、玄米、カレールウ、じゃが芋、砂糖、油	人参、玉葱、にんにく、レタス、胡瓜	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(ココア)	果物
26	水	◆きび御飯◎鶏のマーマレード焼き★白和え●うどん汁	鶏肉、豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、マーマレード、ごま、砂糖、うどん麺	人参、キャベツ、玉葱	◎醤油★味噌、みりん●薄口、塩	チーズ蒸しパン	ふかし芋
27	木	◆炒り玄米御飯◎肉ごぼう★青のりポテト◎田作り	豚肉、ちくわ、厚揚げ、いりこ、青のり	白米、玄米、砂糖、油、じゃが芋	ごぼう、玉葱、葱、こんにゃく、人参	◎醤油、みりん★塩●醤油、酒	水ようかん	にんじん
28	金	《お誕生日メニュー》◆夕焼け御飯◎鶏のからあげ★野菜サラダ●すまし汁◎ジュース	鶏肉、わかめ、いりこ(だし)、昆布、ちりめんじゃこ	白米、片栗粉、砂糖、油、コーン	人参、玉葱、えのき、レタス、胡瓜、にんにく、ジュース	◆薄口、塩◎塩麹、酒★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	マカロニきな粉	粉ふき芋
29	土	◆ミートソースパグティ◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	スパゲッティ麺、砂糖、コーン、油、ジャム、小麦粉	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ、トマト缶	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース