

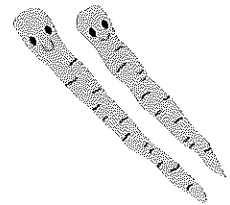
給食だより

金沢愛児園 2020年6月号

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。



春から初夏が旬の新ゴボウでカミカミゴボウサラダを作って、よく噛んで食べましょう。新ゴボウは普通のゴボウより歯ごたえが軟らかいので、サラダやきんぴらにすると食べやすいです。子ども達と一緒にゴボウを洗って、調理前の野菜本来の姿に触れることで、食や食材への興味・関心を高めることにも繋がります。



●材料 (大人2人・子ども2人分)

ゴボウ…1/2本 ニンジン…1/4本
 缶づめツナ…1/2缶 ホールコーン…1/2缶
 かつおだし…1/3カップ 砂糖…小さじ2
 薄口しょうゆ…小さじ2 マヨネーズ…大さじ2

●作り方

- ①ゴボウはさがきにする。
- ②ニンジンはせん切りにする。
- ③鍋でかつおだしを煮立て、ゴボウとニンジンを入れて、薄口しょうゆ、砂糖で薄く下味をつける。
- ④粗熱をとった③と、ツナとホールコーンの汁けを切ってボウルに入れる。
- ⑤④にマヨネーズを加え、味を調える。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ

一番目の消化器官です。むし歯になると

おいしくものを食べられず、消化にも影響します。

むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

★むし歯を作らない食べ方★

・おやつのお菓子などをだらだら食べず、

時間を決めて食べる

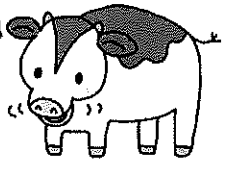
・適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布など

をよく噛んで食べる

・規則正しい食生活をする

・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

咀嚼の大切さ



① 食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

② 肥満予防

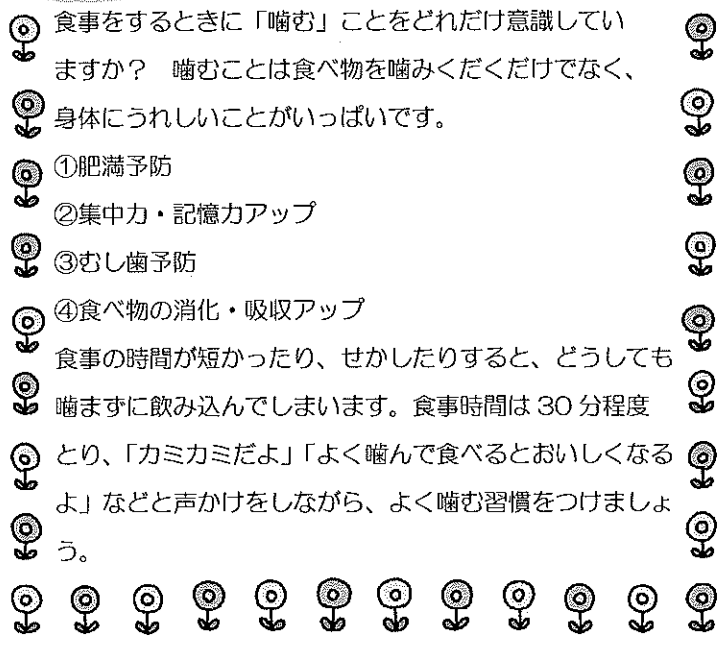
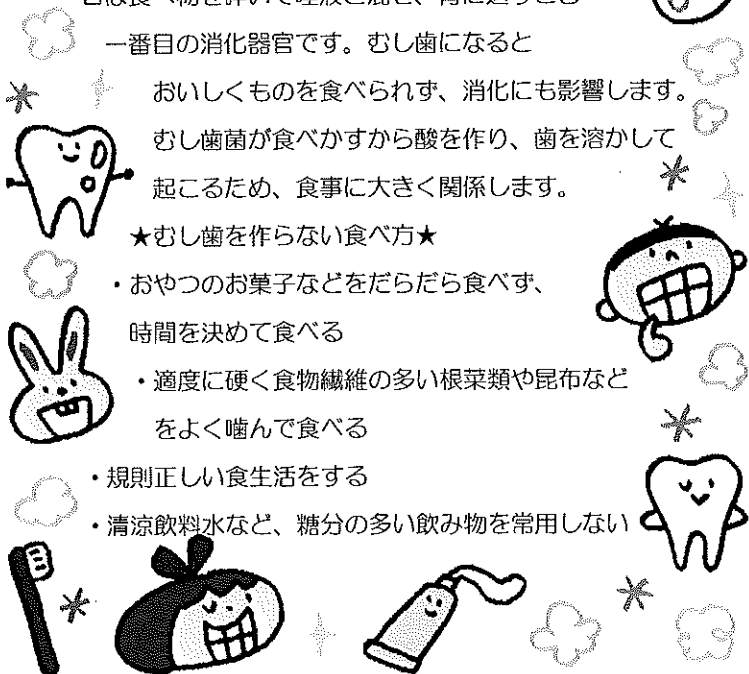
③ 集中力・記憶力アップ

④ むし歯予防

⑤ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度

とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/糖質 (kcal)	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01月	発芽玄米入り納豆 チーズ入りミートローフ 納豆和え みそ汁(大根・油揚げ)	6684(587.2) 267(24.8) 246(22.2) 2.3(1.9)	米、O食パン、玄米、パン粉、Oマーガリン、油	O牛乳、豚ひき肉、鶏豆、牛乳、チーズ、卵、油揚げ、みそ、O牛乳	もやし、たまねぎ、ごまつな、だいこん、にんじん、Oりんごジャム	煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	牛乳100 ジャムサンド 牛乳150
02火	塩漬きそば ハワイアンサラダ おくらスープ(卵)	656(648.3) 180(16.8) 14.1(14.4) 2.1(1.7)	豚骨そばめん、O米、マヨネーズ、油、Oごま	卵、豚肉、Oしらす干し、ハム、O牛乳	キャベツ、パイン缶、にんじん、ごまつな、きゅうり、もやし、オクラ、わかめ	コンソメ、食塩	牛乳100 ゆかりじゃこおにぎり 麦茶
03水	舞臺舞 三色野菜のナムル 中華スープ	642.9(474.3) 200(18.3) 21.1(19.6) 2.3(1.8)	Oじゃがいも、米、O油、ごま油、はるさめ、片栗粉、ごま	O牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、O牛乳	もやし、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、にら、黒きくらげ、にんにく、しょうが	中華スープ、しょうゆ、みりん、食塩、O食塩、中華だしの素	牛乳100 フライドポテト 牛乳150
04木	食パン ドライビーンズ ポタトサラダ コンソメスープ(小松菜) オレシヨ	641.7(531.5) 22.6(19.5) 16.8(15.5) 2.1(1.7)	食パン、O米、じゃがいも、マヨネーズ、油、O砂糖、砂糖	O牛乳、豚ひき肉、Oツナ水漬缶、だいぼ(乾)、粉チーズ	オレシヨ、たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、きゅうり、ごまつな、干し豆腐、Oにんじん、コン缶、Oオレシヨ、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、Oしょうゆ、カレー粉、パセリ粉、食塩	牛乳100 ひじきとツナ蕎麦 麦茶
05金	御膳 鶏肉の御膳焼き 梅菜の漬物 みそ汁(厚揚げ+キャベツ) ミニゼリー	611.3(450.2) 25.9(22.7) 11.1(12.2) 1.9(1.5)	米、Oマカロニ、小麦粉、O砂糖、砂糖	O牛乳、鶏もも肉、生揚げ、みそ、Oきな粉、O牛乳	だいこん、キャベツ、れんこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、あおさ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100 マカロニごぼう 牛乳150
06土	豚肉コンロ餅 ブロックの昆布和え みそ汁(お葱・玉ねぎ)	645.4(470.9) 19.8(18.0) 18.4(17.5) 1.7(1.4)	豚肉米、Oホットケーキミックス、Oメーグルシロップ、Oマーガリン、油、お葱、ごま、ごま油	O牛乳、豚肉(ブロック)、O卵、みそ、O牛乳	ブロック、たまねぎ、コン缶、にんじん、しょうが、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳100 ホットケーキ 牛乳150
08月	タンメン風うどん かぼちゃのサラダ バナナ	660.4(487.3) 15.3(14.8) 12.2(12.9) 1.8(1.3)	ゆでうどん、O米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	豚肉(ブロック)、Oベーコン、なると、O牛乳	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、にんじん、もやし、Oたまねぎ、干し豆腐、にら	中華スープ、しょうゆ、コンソメ、Oコンソメ、O食塩、食塩	牛乳100 ベーコンピラフ 麦茶
09火	五穀米入り納豆 お好み焼き風納豆 ブロックのたまご和え みそ汁(かぶ) ミニゼリー	670.5(495.0) 20.3(18.5) 18.9(18.0) 1.2(1.0)	米、五穀米、小麦粉、油、ごま、マヨネーズ、砂糖	O牛乳、卵、豚ひき肉、ちくり、みそ、O牛乳	たまねぎ、ブロック、かぶ、キャベツ、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢	牛乳100 メロンパン 牛乳150
10水	バターロール なすとトマトのポークグラタン フレッシュサラダ コンソメスープ(ほうれん草)	623.8(418.2) 18.9(13.8) 21.6(15.7) 2.2(1.9)	バターロール、じゃがいも、Oじゃがいも、Oちり、オリーブ油、O油、油、砂糖	豚ひき肉、チーズ、Oベーコン	キャベツ、トマト、たまねぎ、ホールトマト缶、なすと、Oたまねぎ、ほうれん草、きゅうり、Oキャベツ、にんじん、Oにんじん、コン缶、Oセロリ、Oにんにく、パセリ、にんにく	酢、ケチャップ、Oコンソメ、コンソメ、食塩	牛乳100 煮入り貝だきん スープ 麦茶
11木	御膳 さわらの五目とろろ煮 納豆和え みそ汁(えのき・たまねぎ)	639.0(529.1) 24.0(20.4) 23.1(20.2) 2.1(1.7)	Oホットケーキミックス、Oマーガリン、油、小麦粉、片栗粉、砂糖	O牛乳、O牛乳、さわら、O卵、みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、Oオレシヨ蕎麦粉、黒豆、コン缶、えのきたけ、Oマーレード・砂糖、ピーマン、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100 オレシヨマフィン 牛乳150
12金	御膳 鶏の唐揚げ コロコロサラダ コンソメスープ(キャベツ)	673.3(497.0) 22.2(19.9) 18.4(17.6) 1.7(1.4)	米、Oコンブシ、マヨネーズ、油、片栗粉	O牛乳、鶏もも肉、大豆(炒で)、O牛乳	Oバナナ、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、たまねぎ、コン缶、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、酒	牛乳100 コンブシ バナナ 牛乳150
13土	ハヤシライス 卵とキャベツ みそ汁(キャベツ)	600.6(510.5) 18.8(17.2) 19.9(18.5) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、O食パン、Oマーガリン、油、O砂糖	O牛乳、豚肉(ブロック)、みそ、O牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンピース、パセリ	かつお・昆布だし汁、ハヤシライス、食塩、ごしょう	牛乳100 ショガードースト 牛乳150
15月	発芽玄米入り納豆 かぼちゃの唐揚げ 卵とキャベツのそぼろ煮 大根とオクラの和風スープ	604.6(520.5) 26.3(23.0) 14.2(14.5) 3.1(2.4)	米、O豆腐、じゃがいも、米こうじ、油、砂糖、片栗粉	かじき、生揚げ、豚ひき肉、O豚ひき肉、黒豆、O牛乳	だいこん、たまねぎ、オクラ、Oはくさい、Oねぎ、Oにんじん、にんじん、さやえんどう	Oかつお・昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、Oしょうゆ	牛乳100 さっぱり豆腐 麦茶
16火	お誕生日メニュー ミルクロール キャベツのメンチカツ 彩りサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) さくらんぼ	750.1(593.0) 24.8(20.4) 24.0(20.6) 2.4(1.8)	ミルクロール、パン粉、油、小麦粉、砂糖	O牛乳、O牛乳、豚ひき肉、チーズ、卵	たまねぎ、ブロック、きゅうり、キャベツ、さくらんぼ(固座)、ミニトマト、コン缶、にんじん	酢、コンソメ、食塩	牛乳100 あじさいゼリー ウエハース 牛乳150
17水	御膳 中華風ローストチキン 切り干し大根の中華風サラダ 豆腐スープ(わかめ)	687.1(507.6) 26.3(24.5) 28.7(20.8) 2.2(1.7)	Oホットケーキミックス、O油、すりごま、砂糖、ごま油、ごま、油、O小麦粉	O牛乳、鶏もも肉、塩こしょう、Oワゴンナー、O卵、O牛乳	たまねぎ、きゅうり、切り干し豆腐、だいこん、ねぎ、にんじん、しょうが、わかめ、にんにく	中華スープ、しょうゆ、酢、食塩、みりん	牛乳100 ミニアメリカン アップルジュース
18木	和風ポロネーズ コールスロウ コンソメスープ(白菜) バナナ	699.5(507.4) 18.3(16.9) 15.4(15.3) 2.2(1.7)	O米、スパゲティ、油、マヨネーズ、Oごま、砂糖	豚ひき肉、みそ、O牛乳	キャベツ、たまねぎ、バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳100 わかめおにぎり 麦茶
19金	御膳 チンジャオロース 春雨サラダ コンソメスープ チーズ	724.5(608.8) 28.4(24.5) 29.7(26.0) 3.6(2.8)	米、O食パン、はるさめ、Oマヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、砂糖、ごま、ごま油	O牛乳、豚肉(ブロック)、粉、チーズ、ハム、O牛乳	きゅうり、Oコン缶、コン缶、クリームコン缶、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、だけのこ(水漬缶)、Oたまねぎ	しょうゆ、酒、酢、コンソメ、パセリ粉	牛乳100 コンマヨネーズ トースト 牛乳150
20土	五目あんかけ丼 きゅうりともやしのナムル わかめスープ(コーン)	685.6(506.3) 24.7(21.8) 18.5(17.6) 3.0(2.4)	米、Oバターロール、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	O牛乳、豚肉(ブロック)、O豚ひき肉、O牛乳	もやし、はくさい、たまねぎ、Oたまねぎ、きゅうり、コン缶、Oにんじん、にんじん、しいたけ、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、食塩、Oカレー粉、ごしょう	牛乳100 ドライカレー 牛乳150
22月	中華どんぶり 春雨ときゅうりの酢の物 トマトスープ(卵)	699.1(516.4) 19.2(17.7) 18.1(17.4) 1.5(1.3)	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま、ごま油	O牛乳、豚肉(ブロック)、うずら卵黄、卵、なると、O無塩バター、O牛乳	はくさい、トマト、たまねぎ、きゅうり、あひん、にんじん、ピーマン、だけのこ、コン缶、万能ねぎ、しょうが	酢、しょうゆ、コンソメ、酒、食塩	牛乳100 玄米フレーク アップ 牛乳150
23火	御膳 あじ唐揚げ ちくわレンヂ みそ汁(小松菜)	600.7(667.2) 22.5(18.3) 18.7(14.1) 1.7(1.2)	米、Oコッパン、Oさつまいも、油、O砂糖、マヨネーズ、小麦粉、Oマーガリン、ごま、砂糖	O牛乳、あじ、みそ、Oカルピス	キャベツ、たまねぎ、ごまつな、えのきたけ、にんじん	煮干だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳100 スイートポテト 牛乳150
24水	カレーうどん おからサラダ バナナ	610.8(449.9) 13.7(13.5) 15.0(15.0) 2.2(1.7)	ゆでうどん、O米、マヨネーズ、油、Oごま、砂糖	豚肉(ブロック)、おから、O牛乳	バナナ、たまねぎ、ブロック、にんじん、ねぎ、グリーンピース、O塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、カレー、しょうゆ	牛乳100 昆布おにぎり 麦茶
25木	豚肉味噌 粗挽肉ハンバーグ キャベツの昆布和え 豆腐みそ汁(なめこ)	606.9(522.3) 25.8(22.5) 23.9(21.7) 2.3(1.8)	豚肉米、O食パン、油、Oマヨネーズ、パン粉、砂糖	O牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、みそ、牛乳、Oしらす干し、O粉チーズ、O牛乳	キャベツ、たまねぎ、なめこ、れんこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ、Oあおのり	煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳100 じゃこトースト 牛乳150
26金	コッパン スペイン風オムレツ ブロックとコーンのサラダ コンソメスープ(白菜) ミニゼリー	635.3(468.5) 19.1(17.7) 16.8(16.2) 2.1(1.7)	O米、コッパン、マヨネーズ、塩たね油	卵、O豚ひき肉、ベーコン、チーズ、O油揚げ、O牛乳	ブロック、たまねぎ、はくさい、トマト、コン缶、ピーマン、セロリ、Oごぼう、エリンギ、Oにんじん、にんじん	コンソメ、みりん、Oしょうゆ、食塩	牛乳100 鶏ごぼうごはん 麦茶
27土	ケチャップチキンライス キャベツのツナマヨネーズ和え コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	608.9(448.7) 17.4(16.4) 15.0(15.1) 1.6(1.3)	米、Oコッパン、O焼きそばめん、マヨネーズ、油	O牛乳、鶏もも肉、ツナ細揚げ、O豚肉(ブロック)、O牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、Oキャベツ	ケチャップ、Oウスターソース、コンソメ、Oケチャップ	牛乳100 焼きそばパン 牛乳150
29月	御膳 鶏肉のごま味噌焼 ひじきと切干大根の煮物 すまし汁(小松菜) メロン	498.1(348.5) 21.1(19.1) 11.7(12.5) 1.4(1.1)	米、油、ごま、砂糖	Oヨーグルト(味噌)、鶏もも肉、みそ、O牛乳	メロン、にんじん、たまねぎ、ごまつな、切り干しだいこん、グリーンピース、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100 ヨーグルト クッキー 麦茶
30火	御膳 まぐろカツ ごぼうときゅうりのサラダ みそ汁(えのき・しめじ・ねぎ)	669.2(568.9) 24.5(21.7) 26.6(23.8) 1.8(1.2)	米、O砂糖、Oごま、O油、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、ごま、O片栗粉、ごま	O牛乳、まぐろ、O揚げ豆腐、みそ、油揚げ、O牛乳	きゅうり、ごぼう、しめじ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100 豆腐のガトーショ コ 牛乳150

※都合により変更することがございます。

※10時おやつはたんぱく質・すめれ種のみに なります。また、3時おやつはたんぱく質・すめれ種のみに なります。