



金沢愛児園
2021年5月号

入園・進級をしてから、あっという間に1ヶ月が経ち、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れ、幼児クラスではたくさん遊んでお腹が空くのか、「今日の給食なあに？」と声をかけてくれる子どもがたくさんいます。

ソラマメのさやむきをしました！

もも組・さくら組さんで4/15のおやつ「大空御飯」に入るソラマメのさやむきを行いました。「中がふわふわだ！」「お豆がとれたよ！」「どんな味がするんだろう？」と楽しくさやむきができた子ども達。さやむきしたソラマメを給食室まで運んで、美味しく作ってもらえるように気持ちを込めて「お願いします！」と渡してくれました。お待ちかねのおやつには「さっきさやむきしたソラマメが入ってる！」と大喜びしながら食べていました。お豆は苦手な子が多いですが、この日のもも組・さくら組さんは食べ進みが良く、おかわりをする子もいました。

たけのこの皮むきをしました！

ちゅうりっぷ組さんで4/21のおやつ「たけのこ御飯」に入るたけのこの皮むきを行いました。あまり親しみがない野菜のため、たけのこを見せて「これはなに？」と問いかけてもたけのここと答える子は少ないように感じました。しかし絵本を用いて話をすると、たけのこを渡した際に「土がついているんだね」と気づいたり、興味を持って皮むきを行うことができました。おやつ時間に「皆が皮むきたけのこが入っているよ」と伝え、嬉しそうにパクパク食べる子もいれば「ちょっと苦い味なんだね」と食べ進まない子もいました。好みは様々ですが、春野菜のたけのこの味を知ることができました。

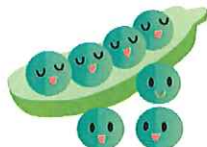
～給食で出る5月の旬の食材を献立表から見つけてみよう～



春キャベツ



新じゃがいも



グリーンピース



新ごぼう



メロン



さわら



幼児クラスのみ、昼食時に牛乳を提供する日があります ～身体に大切なカルシウムをとろう～



園ではカルシウムを多く含む食品の中で子どもが摂取しやすく、塩分も抑えられる点から牛乳を提供しています。乳児クラスは午前おやつとして毎日牛乳を提供していますが、幼児クラスはおやつメニューの食べ合わせが良いときのみの提供でした。そのため幼児クラスのカルシウム摂取量が献立により少し低い月もあり、栄養士の課題となっていました。そこで5月からは主に洋食の献立の際に昼食時にも幼児クラスは牛乳を提供することにしました。

カルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どもの頃から積極的に摂ることが大切なのです。

牛乳以外にもカルシウムを含む食品は干しエビ・煮干し・チーズ・ヨーグルト・大豆製品・小松菜などがあります。それらを取り入れながら、旬の食材や食文化を味わえるおいしい給食を提供していきます。

金沢愛児園 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 は未測定	材 料 名 <三色食品群別>				10時おやつ	3時おやつ
			⑥は10時おやつ ⑦は午後おやつ			調味料		
			熱と力になるもの<黄>	血や肉や骨になるもの<赤>	体の調子を整えるもの<緑>			
01 土	豚肉コーン丼 きゅうりとちよしのナムル みそ汁 (お慈)	661.1(526.6) 16.4(14.3) 31.5(26.4) 1.8(1.3)	米、油、ごま、お慈、 スティックパン、ごま油	〇牛乳、豚肉(偏コース)、 みそ、⑥牛乳	もやし、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、 酒	牛乳100	スティックパン 牛乳150
06 木	中華どんぶり 春雨ときゅうりの酢の物 コーンスープ	539.0(440.5) 17.8(15.6) 14.1(13.5) 1.4(1.1)	米、〇コッペパン、はる さめ、〇油、〇砂糖、 砂糖、片栗粉、ごま、 ごま油	〇牛乳、豚肉(もも)、なる と、〇きな粉、⑥牛乳	たまねぎ、はくさい、きゅうり、 にんじん、みかん缶、コーン缶、 ピーマン、たけのこ(水煮缶)、しん じけ、しょうが	酢、しょうゆ、コンソ メ、酒、パセリ粉、〇食 塩、食塩	牛乳100	きな粉あげばん 牛乳150
07 金	バターロール マカロニチキングラタン ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ (白菜) ミニゼリー 牛乳150※幼児のみ	777.5(551.2) 29.0(20.7) 26.2(18.7) 2.9(2.1)	バターロール、〇米、マ カロニ、小麦粉、マヨ ネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、 〇豚肉(はら)、バター、スキム ミルク、⑥牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、 コーン缶、〇にんじん、しめ じ、にんじん、〇刻みこんぶ、パセ リ	〇みりん、〇しょうゆ、 コンソメ、〇酒、食塩	牛乳100	豚肉と刻み昆布の混 ぜ御飯 麦茶
08 土	ハヤシライス ゆかり和え オニオンスープ	697.6(586.4) 15.9(15.1) 33.7(28.9) 3.4(2.7)	米、〇バターロール、 〇焼きそばめん、油	〇牛乳、豚肉(偏コース)、 〇豚肉(もも)、バター、⑥牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、 キャベツ、〇キャベツ、 グリーンピース	ハヤシルフ、コンソメ、 ケチャップ、中濃ソース	牛乳100	焼きそばパン 牛乳150
10 月	御飯 豆腐入りミートローフ 三色野菜のごま和え すまし汁 (お慈)	560.6(475.1) 21.7(18.7) 17.2(15.7) 1.0(0.9)	米、〇ホットケーキミッ クス、パン粉、〇砂糖、 すりごま、油、お慈、 砂糖、砂糖	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、卵、〇バター、⑥牛乳	もやし、たまねぎ、こまつな、にん じん、〇干し豆腐、ひじき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、ケチャップ、 酒、食塩	牛乳100	ココア熱しパン 牛乳150
11 火	食パン 鶏肉のマレード焼き 新じゃがのポテトサラダ コンソメスープ (キャベツ) ミニゼリー 牛乳150※幼児のみ	604.1(448.9) 26.4(19.4) 15.8(11.2) 2.6(1.9)	じゃがいも、〇米、食 パン、マヨネーズ、〇ごま	牛乳、鶏もも肉、ハム、〇し らす干し、⑥牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、マレード	しょうゆ、酒、コンソ メ、食塩	牛乳100	ゆかりじゃごおにぎ り 麦茶
12 水	黒米入り御飯 ちくわ磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら 香キャベツとツナの昆布和え 豆腐のみそ汁 (なめこ)	611.7(505.7) 19.4(16.6) 16.7(15.6) 2.3(1.7)	米、小麦粉、油、黒米	〇牛乳、ちくわ、木綿豆腐、 ツナ油漬缶、みそ、⑥牛乳	キャベツ、〇バナナ、かぼちゃ、 なめこ、にんじん、ねぎ、 塩こんぶ、 あおのり	煮干だし汁	牛乳100	コーンフレーク バナナ 牛乳150
13 木	御飯 カレイの煮つけ 白和え みそ汁 (わかめ・油揚げ) オレンジ	491.7(438.0) 22.5(21.7) 15.9(15.1) 2.2(1.7)	〇じゃがいも、米、 油、砂糖、すりごま	〇牛乳、木綿豆腐、 みそ、油揚げ、⑥牛乳	オレンジ、たまねぎ、 にんじん、しらたき、 ほうれんそう、しょうが、 わかめ、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、 〇食塩、食塩	牛乳100	新じゃがのフライド ポテト 牛乳150
14 金	ミートソース/スパゲティー 香キャベツのフレンチサラダ コンソメスープ (かぶ) バナナ	635.3(531.9) 21.6(19.0) 17.2(16.0) 1.5(1.2)	〇米、スパゲティー、 油、小麦粉、砂糖	〇牛乳、豚ひき肉、 〇ベーコン、 粉チーズ、⑥牛乳	たまねぎ、キャベツ、 バナナ、カットトマト缶詰、 きゅうり、かぶ、 にんじん、〇ミックスベジタブル、 〇たまねぎ、かぶ・菜、 コーン缶、セロリ	酢、ケチャップ、 コンソメ、中濃ソース、 〇コンソメ、 〇食塩、食塩	牛乳100	ベーコンピラフ 牛乳150
15 土	麻婆丼 ほうれん草とちよしのナムル わかめスープ (たまねぎ)	584.1(496.3) 21.8(19.2) 18.7(17.3) 2.0(1.6)	米、〇食パン、ごま油、 片栗粉、ごま	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、みそ、⑥牛乳	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、いちごジャム・ 低糖度、ねぎ、 にら、にんじん、 コーン缶、わかめ、 にんにく、しょうが	しょうゆ、 コンソメ、みりん	牛乳100	ジャムサンド 牛乳150
17 月	御飯 さわらの西京焼き 鶏肉とさつま芋の甘辛和え すまし汁 (えのき・わかめ)	589.6(546.8) 25.5(25.8) 18.0(18.1) 2.3(1.9)	さつまいも、米、 〇食パン、油、片栗粉、 砂糖	〇牛乳、さわら、 鶏もも肉、みそ、 〇粉チーズ、⑥牛乳	にんじん、たまねぎ、 えのきだけ、ほうれんそう、 わかめ、 〇あおのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、 みりん、食塩	牛乳100	青のりチーズトースト 牛乳150
18 火	*誕生会メニュー* 御飯 揚げ餃子 香キャベツのちくわフレンチ みそ汁 (切干・油揚げ) メロン	690.1(583.0) 20.5(18.0) 31.9(27.7) 1.6(1.3)	米、〇小麦粉、 〇黒砂糖、油、 マヨネーズ、片栗粉、 ぎょうざの皮、ごま	〇牛乳、豚ひき肉、 〇卵、 〇無塩バター、 〇ホイップクリーム、 ちくわ、みそ、 油揚げ、⑥牛乳	キャベツ、メロン、 たまねぎ、 〇バナナ、ねぎ、 にんじん、 切り干しだいこん、 しょうが	煮干だし汁、 しょうゆ、酒	牛乳100	バナナ黒糖ケーキ 牛乳150
19 水	フランスパン ※乳児はバターロール ミネストローネスープ ポイルウィンナー ツナの Pasta サラダ バナナ 牛乳150※幼児のみ	770.3(666.3) 23.1(16.6) 27.3(19.8) 2.5(1.6)	〇米、フランスパン、 じゃがいも、 スパゲティー、 マヨネーズ、 油、 バターロール	牛乳、 ウィンナー、 ベーコン、 ツナ油漬缶、 ⑥牛乳	バナナ、 キャベツ、 カットトマト缶詰、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 〇グリーンピース、 〇にんじん、 セロリ、 にんにく、 〇こんぶ (だし用)	〇酒、 コンソメ、 〇食塩、 食塩	牛乳100	グリーンピースの香 御飯 麦茶
20 木	わかめ御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 みそ汁 (ごぼう・かぶ)	545.6(454.5) 24.1(20.7) 15.3(14.6) 2.1(1.6)	米、 〇メロンパン、 パン粉、 マヨネーズ、 油、 ごま、 砂糖、 砂糖	〇牛乳、 鶏もも肉、 さつま揚げ、 みそ、 油揚げ、 ⑥牛乳	かぶ、 切り干しだいこん、 にんじん、 ごぼう、 かぶ・菜、 グリーンピース、 干しいたけ、 しょうが	煮干だし汁、 しょうゆ、 パセリ粉	牛乳100	メロンパン 牛乳150
21 金	豆腐のカレーそぼろ丼 もやしサラダ たまごスープ ミニゼリー	575.4(488.9) 22.5(19.7) 20.5(18.4) 1.4(1.1)	米、 〇マカロニ、 マヨネーズ、 油、 〇砂糖、 ごま	〇牛乳、 木綿豆腐、 豚ひき肉、 卵、 ハム、 〇きな粉、 〇スキムミルク、 ⑥牛乳	もやし、 たまねぎ、 きゅうり、 えのきだけ、 にんじん、 ピーマン、 しょうが	中濃ソース、 ケチャップ、 しょうゆ、 コンソメ、 カレー粉	牛乳100	マカロニきな粉 牛乳150
22 土	ちゃんぽんうどん ゆきすず バナナ	465.8(422.1) 13.8(13.6) 5.2(7.6) 2.0(1.5)	じゃがいも、 〇米、 干しうどん、 ごま油	豚肉(もも)、 〇卵、 かまぼこ、 ⑥牛乳	バナナ、 キャベツ、 もやし、 ねぎ、 にんじん、 〇塩こんぶ	しょうゆ、 コンソメ、 パセリ粉、 食塩	牛乳100	たまごとうもろこしの御 飯 麦茶
24 月	黒糖パン スパニッシュオムレツ 香キャベツのコールスローサラダ オニオンスープ 牛乳150※幼児のみ	653.9(439.0) 21.9(14.9) 24.8(17.0) 2.4(1.7)	黒糖パン、 じゃがいも、 〇米、 〇もち米、 油、 マヨネーズ、 〇ごま油、 〇砂糖、 砂糖	牛乳、 卵、 〇鶏もも肉、 ベーコン、 チーズ、 ⑥牛乳	キャベツ、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 〇塩こんぶ、 ピーマン、 コーン缶、 〇にんじん、 〇たけのこ (水煮缶)、 〇グリーンピース、 〇こんぶ (だし用)	ケチャップ、 〇しょうゆ、 酢、 コンソメ、 〇酒、 食塩、 〇食塩	牛乳100	中華風おこわ 変茶
25 火	ピピン丼 おからサラダ みそ汁 (お慈・油揚げ) オレンジ	713.8(584.8) 25.2(21.6) 30.0(25.7) 2.1(1.6)	米、 マヨネーズ、 ごま、 お慈、 砂糖、 ごま油	〇牛乳、 豚肉(はら)、 卵、 おから、 ハム、 みそ、 油揚げ、 ⑥牛乳	オレンジ、 ブロッコリー、 もやし、 たまねぎ、 ほうれんそう、 しょうが、 にんにく	煮干だし汁、 しょうゆ、 酒	牛乳100	いちごババロア おせんべい 牛乳150
26 水	御飯 カリパタチキンソテー 新ごぼろのきんぴら すまし汁 (ちくわ)	520.3(454.9) 23.3(20.5) 14.1(13.8) 2.2(1.7)	米、 〇ビーフン、 〇油、 ごま、 〇ごま油、 片栗粉、 油、 砂糖、 砂糖、 ごま油	〇牛乳、 鶏もも肉、 〇豚肉(もも)、 ちくわ、 バター、 ⑥牛乳	たまねぎ、 にんじん、 れんこん、 しらたき、 ごぼう、 〇キャベツ、 〇にんじん、 エリンギ、 いんげん、 にんにく	かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 みりん、 〇酒、 〇しょうゆ、 酒、 食塩、 〇コンソメ	牛乳100	ビーフン 牛乳150
27 木	胚芽米御飯 鮭フライソースがけ 鉄骨サラダ みそ汁 (しめじ) ミニゼリー	687.0(572.1) 21.9(21.0) 25.8(22.8) 1.5(1.3)	胚芽米、 〇小麦粉、 〇コーンスターチ、 〇砂糖、 〇砂糖、 パン粉、 マヨネーズ、 油、 小麦粉、 すりごま、 ごま油	〇牛乳、 さけ、 〇バター、 みそ、 ヨーグルト(無糖)、 しらす干し、 ⑥牛乳	キャベツ、 きゅうり、 たまねぎ、 しめじ、 にんじん、 ひじき	煮干だし汁、 中濃ソース、 酢、 しょうゆ、 パセリ粉、 食塩	牛乳100	バナナキュッフェル 牛乳150
28 金	ジャージャー鶏風うどん 三色野菜のナムル 豆腐とニラのスープ バナナ	525.5(476.7) 19.4(18.0) 14.5(14.5) 2.7(2.1)	〇米、 うどん、 すりごま、 〇ごま、 砂糖、 ごま油、 ごま	豚ひき肉、 絹ごし豆腐、 〇チーズ、 みそ、 テンメツジャン、 〇かつお節、 ⑥牛乳	もやし、 バナナ、 ほうれんそう、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 にら、 しょうが、 にんにく	しょうゆ、 コンソメ、 〇しょうゆ、 ケチャップ	牛乳100	チーズおかおにぎ り 麦茶
29 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)	489.3(428.7) 18.3(16.7) 15.3(15.0) 1.4(1.2)	米、 〇バターロール、 油	〇牛乳、 鶏もも肉、 〇豚ひき肉、 ツナ油漬缶、 ⑥牛乳	キャベツ、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 〇たまねぎ、 ミックスベジタブル、 〇にんじん	ケチャップ、 コンソメ、 〇カレー粉	牛乳100	ドライカレー 牛乳150
31 月	あんかけ焼きそば ハワイアンサラダ すまし汁 (お慈)	649.1(548.8) 18.2(16.8) 20.4(19.0) 1.8(1.4)	焼きそばめん、 〇米、 マヨネーズ、 片栗粉、 〇ごま油、 お慈、 ごま油	豚肉(はら)、 〇ベーコン、 かまぼこ、 ハム、 〇しらす干し、 ⑥牛乳	はくさい、 たまねぎ、 キャベツ、 もやし、 にんじん、 パイナップル、 きゅうり、 〇ブロッコリー、 ピーマン	かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 酒、 みりん、 〇しょうゆ、 〇食塩、 食塩	牛乳100	ベーコンとじゃこの 混ぜ御飯 麦茶

※割合により変更することがございます ※10時おやつはたんぼほ組・すみれ組のみになります。また、3時おやつはジュースやカルピスは、たんぼほ組・すみれ組は牛乳の提供となります。