



金沢愛児園
2021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。

3色食品群のおはなしをしました！

5/26・27に幼児クラスで「3色食品群」のおはなしをしました。食べ物がからだの中でどんな働きをするかによって、3つのグループに分けられることを「3色食品群」といいます。からだの血や肉をつくる「赤の食べ物」、からだを動かす力になる「黄色の食べ物」、からだの調子を整える「緑の食べ物」の3つがあります。給食で出る食べ物がどのグループに入るのかを話してから、クラスによってはクイズ形式にして考えてもらいました。子ども達が毎日元気に遊ぶためにも、大きくなるためにも、赤・黄色・緑の3つのグループの食べ物を全部揃えるように、バランス良く食べてほしいと給食を作っています。献立表でも3色食品群別に材料を載せていますので、ぜひ確認してみてください。



世界の料理メニュー 「タイのガパオ風ライス」

食育の一環として、昨年度は日本各地のご当地名物・郷土料理メニューを給食に取り入れました。今年度はオリンピックにちなみ、世界の料理メニューを取り入れていきます。6月は18日にタイのガパオ風ライスを提供します。愛児園流にアレンジした味付けにはなりますが、子どもたちにぜひ感想を聞いてみてください。今後も世界の料理メニューは献立表と給食だよりの両方でお知らせしていきます。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- ・トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ・キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ・ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- ・オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



★幼児クラスでは今年も夏野菜の栽培を行います。収穫できたものは味見をしたり、たくさん獲れたものは給食に取り入れる予定です。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、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



★幼児クラスでは6月に歯に良い食べ物のお話をする予定です。また、歯科検診の日(6/21)に合わせて歯ごたえのあるカミカミメニュー給食にしました。

金沢愛児園 献立表

2021年06月

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人当り)	材 料 名 <三色食品群別>			10時おやつ	3時おやつ	
			熱と力になるもの(炭水化物)	血や肉や骨になるもの(蛋白質)	体の潤子を整えるもの(糖質)			調味料
01 火	麻婆丼 ごぼうときゅうりのサラダ 中華風スープ	618.1(520.1) 17.9(16.3) 19.6(18.1) 1.1(0.9)	米、○砂糖、マヨネーズ、ごま油、ごま、はるさめ、片栗粉	○牛乳、本橋豆腐、鶏むね肉、みそ、デンメンジャン、○牛乳	きゅうり、○パナナ、にんじん、ごぼう、○あかんづけ、えのきたけ、○パイン缶、○メロン、○もも、ねぎ、にら、コーン缶、黒ごくらげ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、コンソメ	牛乳100 フルーツポンチ 牛乳150	
02 水	食パン なすとトマトのボーググラタン ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ (小松菜) オレング 牛乳150※幼児のみ	652.1(466.7) 25.7(17.8) 22.4(15.1) 2.5(1.8)	○米、食パン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、○ごま	牛乳、○牛乳、鶏むね肉、チーズ、スキムミルク、バター	たまねぎ、オレング、ブロッコリー、カットトマト缶、なす、コーン缶、ごま、にんじん、○塩こんぶ、にんにく	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩、パセリ粉	牛乳100	昆布おにぎり 麦茶
03 木	豚身玄米入り御飯 あじのかば焼き ゆかり和え みそ汁 (大根)	541.2(471.9) 19.1(18.6) 14.9(14.5) 2.1(1.6)	米、○小麦粉、○砂糖、落花生、○コーンフレーク、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、あじ、○バター、○卵、みそ、○牛乳	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、○干しぶどう	黒干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100	レーズンロッククッキー 牛乳150
04 金	御飯 鶏肉の磯辺焼き 根菜の煮物 みそ汁 (厚揚げ・キャベツ) ミニゼリー	547.2(471.0) 22.9(20.2) 15.5(14.7) 2.4(1.9)	○じゃがいも、米、○油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、みそ、さつま揚げ、○牛乳	だいこん、れんこん、キャベツ、にんじん、○メロン、○もも、ねぎ、にら、おのり	黒干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、○食塩	牛乳100	新じゃがいものフライドポテト 牛乳150
05 土	豚肉コーン丼 きゅうりの華風和え みそ汁 (お茶・玉ねぎ)	664.5(579.6) 15.4(15.2) 35.3(30.9) 2.0(1.7)	米、○バターロール、砂糖、油、お茶、ごま油	○牛乳、豚肉(胸ロース)、○ウインナー、みそ、○牛乳	きゅうり、たまねぎ、ミニトマト、コーン缶、しょうが	黒干だし汁、しょうゆ、酢、酒、○ケチャップ	牛乳100	ホットドッグ 牛乳150
07 月	和風ポロネーゼ ゴマサラダ コンソメスープ (白菜) パナナ 牛乳150※幼児のみ	757.3(570.2) 26.1(19.3) 24.9(17.8) 2.4(1.8)	スパゲティ、○米、じゃがいも、マヨネーズ、油、すりごま、○ごま、砂糖	牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶、みそ、○牛乳	パナナ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、○青葱、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	牛乳100	築地おにぎり 麦茶
08 火	わかめ御飯 お好み焼き風鶏焼き 厚揚げ みそ汁 (かぶ) オレング	567.0(486.8) 21.7(19.5) 19.1(17.7) 2.0(1.7)	米、○食パン、油、マヨネーズ、ごま、砂糖	○牛乳、鶏、鶏もも肉、鶏むね肉、みそ、○牛乳	だいこん、オレング、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○クリームコーン缶、かぶ、かぶの葉、れんこん、こんにゃく、たけのこ (水魚缶)、ごぼう、○たまねぎ、いんげん、あおのり	黒干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん	牛乳100	コーンマヨネーズトースト 牛乳150
09 水	バターロール 鶏の唐揚げ フレッシュサラダ かぼちゃのポタージュ	677.9(561.1) 22.0(19.3) 26.3(22.6) 2.3(1.8)	バターロール、○米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、バター、○油揚げ、○牛乳	キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、○にんじん、にんじん、コーン缶、○ひじき、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、○しょうゆ、酒、○みりん、パセリ粉、食塩、○酒	牛乳100	ひじき御飯 麦茶
10 木	御飯 さわらの五目とろみ煮 磯辺焼き みそ汁 (お茶・油揚げ) ミニゼリー	632.3(531.6) 22.6(20.8) 22.3(19.4) 1.9(1.4)	米、○ホットケーキミックス、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、お茶	○牛乳、○牛乳、さわか、○卵、○バター、みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、○フレッシュトマト、コーン缶、○ママーレード・香腸、ピーマン、焼きのり	黒干だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100	オレンジマフィン 牛乳150
11 金	御飯 すき焼き風煮物 ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 (切干・わかめ)	764.1(646.6) 18.9(17.2) 38.2(31.9) 2.1(1.6)	米、ごま、砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(胸ロース)、焼き豆腐、なると、ちくわ、みそ、○牛乳	たまねぎ、○パナナ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、しらたき、えのきたけ、切り干しだいこん、わかめ	黒干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	牛乳100	コーンフレーク パナナ 牛乳150
12 土	ハヤシライス ゆきさき みそ汁 (キャベツ)	740.4(623.3) 17.3(16.6) 35.8(30.8) 2.8(2.2)	じゃがいも、米、○食パン、○マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(胸ロース)、○卵、みそ、油揚げ、バター、○牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンピース	黒干だし汁、ハヤシライス、ケチャップ、中濃ソース、○パセリ粉、パセリ粉、食塩、○食塩	牛乳100	餅サンド 牛乳150
14 月	黒米入り御飯 かじきの照り焼き 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 (オクラ・油揚げ)	554.3(480.3) 24.1(22.9) 10.9(12.6) 2.5(1.9)	米、○そうめん、じゃがいも、砂糖、油、黒米、片栗粉	かじきまぐろ、生揚げ、鶏むね肉、○鶏もも肉、みそ、油揚げ、○牛乳	たまねぎ、オクラ、○はくさい、○ねぎ、○にんじん、にんじん、グリーンピース、しょうが	○かつお・昆布だし汁、黒干だし汁、しょうゆ、みりん、高、コンソメ、かつお・昆布だし汁	牛乳100	さつぱりそうめん 麦茶
15 火	お誕生会メニュー ミルクロール キャベツ畑のメンチかつ 鶏りサラダ オニオンスープ メロン	668.5(499.2) 25.4(19.7) 28.5(22.8) 2.2(1.5)	ミルクロール、パン粉、油、小麦粉、砂糖、○ロールケーキ	○牛乳、○牛乳、鶏むね肉、チーズ	たまねぎ、メロン、ブロッコリー、キャベツ、ミニトマト、にんじん、コーン缶	中濃ソース、酢、コンソメ、食塩	牛乳100	かたつむりケーキ 牛乳150
16 水	御飯 鶏風焼 切干大根の中華風サラダ すまし汁 (小松菜)	603.7(486.0) 21.7(20.2) 12.6(13.5) 2.1(1.6)	米、パン粉、砂糖、すりごま、ごま、ごま油	鶏むね肉、卵、みそ (赤色)、○ヨーグルト (加糖)、○牛乳、○ヨーグルト (加糖)	○パナナ、たまねぎ、にんじん、ごま、きゅうり、切り干しだいこん、あおのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	牛乳100	ヨーグルト パナナ 麦茶
17 木	タンメン風うどん かぼちゃのサラダ パナナ	755.4(624.4) 15.8(14.7) 30.8(26.4) 1.7(1.4)	○米、うどん、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(胸ロース)、○ベーコン、なると、○牛乳	かぼちゃ、パナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、もやし、○ミックスメッシュアップル、たまねぎ、干しぶどう、にら	しょうゆ、コンソメ、○コンソメ、○食塩、食塩	牛乳100	ベーコンピラフ 牛乳150
18 金	ガバオ風ライス (タイ料理) 香煎サラダ 朝のコーンスープ	736.6(574.8) 25.1(20.6) 33.8(25.5) 2.6(1.8)	米、○ホットケーキミックス、はるさめ、○油、油、砂糖、片栗粉、ごま、砂糖、○小麦粉、ごま油	○牛乳、○ウインナー、鶏むね肉、卵、○卵、うすくし豆腐、○牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、しょうが	しょうゆ、○ケチャップ、酢、コンソメ、パセリ粉、食塩	牛乳100	ミニアメリカンドッグ 牛乳150
19 土	五目あんかけ丼 きゅうりともやしのナムル すまし汁 (お茶)	485.8(428.4) 20.8(18.8) 13.5(13.8) 1.6(1.4)	米、○バターロール、ごま、お茶、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、○鶏むね肉、○牛乳	もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、きゅうり、○にんじん、黒ごくらげ	かつお・昆布だし汁、かじきだし汁、しょうゆ、みりん、高、コンソメ、○カレー粉、食塩	牛乳100	ドライカレーロール 牛乳150
21 月	豚身米御飯 根菜入りハンバーグ キャベツの昆布和え 豆腐のみそ汁 (なめこ)	638.3(520.4) 23.9(20.5) 24.0(20.9) 1.9(1.5)	胚芽米、油、パン粉、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、卵、みそ、○厚揚げ、バター、牛乳、スキムミルク、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、なめこ、にんじん、れんこん、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	黒干だし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩	牛乳100	玄米フレークスナック 牛乳150
22 火	御飯 あじ南蛮 ひじきと切干大根の煮物 みそ汁 (小松菜) ミニゼリー	564.6(532.4) 22.2(22.4) 18.3(18.6) 2.6(2.2)	米、○食パン、油、小麦粉、砂糖、砂糖	○牛乳、あじ、○チーズ、みそ、○ベーコン、さつま揚げ、○牛乳	たまねぎ、○たまねぎ、ごま、切り干しだいこん、にんじん、○ピーマン、グリーンピース、ひじき	黒干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○ケチャップ、酢、みりん	牛乳100	ピザトースト 牛乳150
23 水	夏野菜のカレーライス コールスープサラダ わかめスープ オレング	676.4(550.3) 18.7(16.5) 26.8(23.1) 2.2(1.7)	米、○砂糖、○ごま、○油、マヨネーズ、油、○片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、○絹ごし豆腐、豚肉(もも)、スキムミルク、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、オレング、なす、かぼちゃ、コーン缶、きゅうり、ズッキーニ、にんじん、オクラ、ねぎ、わかめ	カレールーク、コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳100	豆腐のガトーショコラ 牛乳150
24 木	鶏焼きそば おからサラダ トマトの卵スープ パナナ	696.3(595.3) 17.5(16.4) 26.9(23.9) 2.3(1.7)	焼きそばめん、○米、マヨネーズ、油、片栗粉、○ごま、砂糖	豚肉(胸ロース)、卵、おから、ハム、○しらたき、○牛乳	パナナ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、万能ねぎ	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100	ゆかりじゃこおにぎり 麦茶
25 金	コッパパン スペイン風オムレツ 大根サラダ コンソメスープ (白菜) 牛乳150※幼児のみ	659.2(442.5) 24.9(16.8) 21.1(15.0) 2.0(1.4)	コッパパン、○米、油、すりごま	牛乳、卵、ツナ油漬缶、○鶏もも肉、ベーコン、チーズ、○油揚げ、○牛乳	だいこん、たまねぎ、きゅうり、はくさい、カットトマト缶、にんじん、セロリ、○ごぼう、エリンギ、○にんじん、ピーマン	酢、しょうゆ、コンソメ、○みりん、○しょうゆ、食塩	牛乳100	鶏ごぼうごはん 麦茶
26 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 オニオンスープ	573.4(476.2) 19.3(17.3) 21.3(17.7) 1.6(1.3)	米、○じゃがいも、○食パン、○マヨネーズ、油	○牛乳、鶏もも肉、○ハム、ツナ油漬缶、○バター、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、○きゅうり、にんじん、ミックスメッシュアップル、○にんじん	ケチャップ、コンソメ、○食塩	牛乳100	ポテトサラダサンド 牛乳150
28 月	御飯 中華風ローストチキン ちくわフレッシュ 豆腐スープ (わかめ) メロン	518.5(472.9) 23.8(21.4) 17.5(16.6) 1.9(1.5)	米、○食パン、マヨネーズ、ごま、ごま、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、鶏ごし豆腐、ちくわ、みそ、○鶏チーズ、○牛乳	キャベツ、メロン、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、わかめ、○あおのり、にんにく	しょうゆ、コンソメ、みりん	牛乳100	青のりチーストースト 牛乳150
29 火	黒糖パン かじきまぐろのフィッシュチップス 温野菜 コンソメスープ (ほうれん草) 牛乳150※幼児のみ	608.7(417.9) 25.3(19.1) 21.5(15.2) 1.9(1.3)	○米、黒糖パン、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、○ごま油	牛乳、かじきまぐろ、ツナ油漬缶、粉チーズ、○牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、○塩こんぶ、パセリ、○あおのり	コンソメ、食塩	牛乳100	シーチキンと豆腐の 混ぜ御飯 麦茶
30 水	御飯 高野豆腐の酢豚風 三色野菜のナムル みそ汁 (わかめ・油揚げ) ミニゼリー	624.0(534.7) 18.7(17.0) 27.1(23.6) 1.7(1.3)	米、○マカロニ、片栗粉、油、○砂糖、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(胸ロース)、凍り豆腐、みそ、○食塩、○スキムミルク、油揚げ、○牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、わかめ	黒干だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ	牛乳100	マカロニ焼きそば 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・すみれ類のみになります。また、3時おやつはジュースやカルピスは、たんぱく質・すみれ類は牛乳の提供となります。