



金沢愛児園
2021年7月号

プール開きの季節となり、本格的な夏の到来です。子どもたちが大好きな水遊びですが、思った以上に体力を消耗します。夏ならではの遊びを楽しむためにも、心がけてあげたいのが十分な睡眠と朝食です。ご家庭でのご協力をお願いいたします。

6月に歯科検診がありました。それにちなんで6/18に幼児クラスで「歯に良い食べ物」についておはなしをしました！

【歯を強くしてくれる食べ物】

乳製品・魚介類・にんじん・パセリ・ピーマン・海草などカルシウム・ビタミンA・Cを含む食べ物

【口の中を掃除する食べ物】

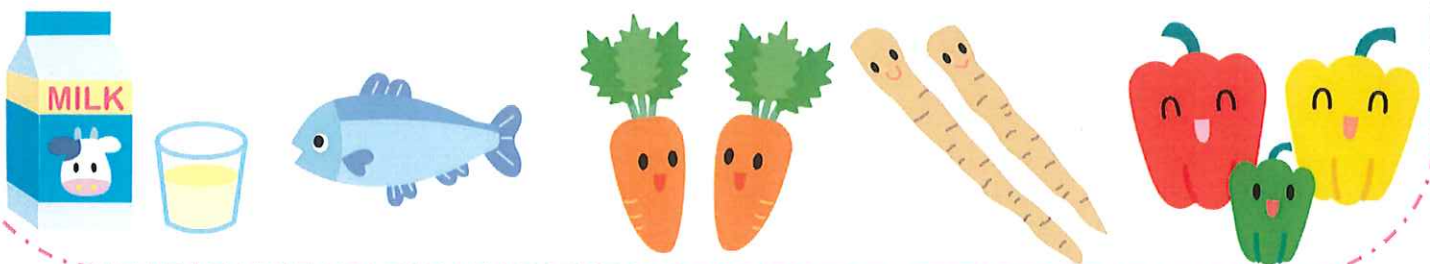
にんじん・ごぼう・レタス・セロリなど繊維質の食べ物

【歯に良い飲み物】

カルシウムを多く含む牛乳・むし歯を作らないようにしてくれるカテキンを含むお茶

…と紹介し、食べるときにはひとくちで30回噛むようにすること、食べた後は歯磨きをすることを話しました。

野菜を食べることが苦手な子もいますが、たくさんの子が絵を見て野菜の名前を積極的に答えてくれました。歯科検診の日は歯ごたえのあるカミカミメニュー給食にしました。給食を食べるとき「30回噛んだよ」などと話してくれました。



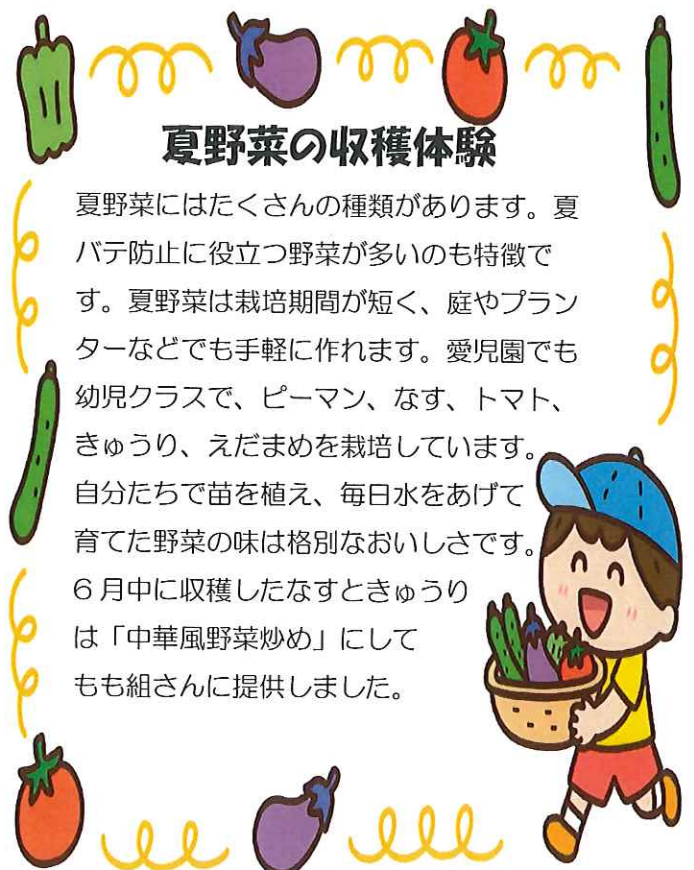
トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！思った以上に力のいる作業なので、むき始めだけ大人が手伝ってあげると良いでしょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。園では、15日と28日におやつで使用するトウモロコシの皮むきを行う予定です。



夏野菜の収穫体験

夏野菜にはたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。愛児園でも幼児クラスで、ピーマン、なす、トマト、きゅうり、えだまめを栽培しています。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。6月中に収穫したなすときゅうりは「中華風野菜炒め」にしてもも組さんに提供しました。



金沢愛児園 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 糖質/塩分 (1人1食当り)	材 料 名 (三色食品群別)				10時おやつ	3時おやつ
			穀と力になるもの(穀)	血や肉や骨になるもの(肉)	体の調子を整えるもの(油)	調味料		
01 木	鶏そぼろどんぶり オクラのおかか和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	538.7(453.5) 21.5(18.7) 17.4(16.1) 1.8(1.4)	米、Oポットケーキミックス、Oケーキシロップ、砂糖、油	O豚肉、鶏むぎ肉、豚、O豆腐、みそ、Oバター、かつお節、@牛乳	もやし、オクラ、たまねぎ、しめじ、にんじん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100	ホットケーキ 牛乳150
02 金	たぬきうどん パンパンジー すいか	499.8(423.9) 18.2(16.2) 15.3(14.5) 2.2(1.9)	O米、うどん、揚げ玉、Oマヨネーズ、ごま油、かりこま、ごま、砂糖	豚、鶏ささ身、かまぼこ、Oしらすず干し、みそ、Oかつお節、@牛乳	すいか、きゅうり、ほうれんそう、わかめ、O焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、Oしょうゆ、食塩	牛乳100	のりじゃこ焼きおにぎり 麦茶
03 土	豚肉チャーハン 切干大根の中華風サラダ スープ(コーン)	545.1(474.3) 15.4(14.6) 22.2(20.0) 2.0(1.8)	米、Oロールパン、油、すりごま、砂糖、ごま油、O砂糖	O牛乳、豚むぎ肉、Oホイップクリーム、Oバター、@牛乳	たまねぎ、Oかぼちゃ、ミックスベジタブル、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、コーン缶、わかめ、あおのり	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、食塩	牛乳100	かぼちゃペーストサンド 牛乳150
05 月	御飯 レバーのかりん揚げ ひじきのマリネ みそ汁(ほうれん草・お菇)	587.1(485.1) 24.0(20.6) 20.8(17.8) 1.7(1.3)	米、油、片栗粉、ごま、お菇、砂糖、クラッカー、マッシュマロ	O牛乳、豚レバー、ツナ油漬缶、みそ、@牛乳	だいたいん、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ひじき、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、酒、みりん、食塩	牛乳100	マッシュマロサンド 牛乳150
06 火	ぶどうパン 夏野菜のヨーグルトキッシュ ツナのポテトサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) ミニゼリー	667.5(561.3) 22.0(19.4) 24.6(21.4) 2.2(1.7)	じゃがいも、O米、ぶどうパン、マヨネーズ、O油、油、O砂糖	豚、ヨーグルト(無糖)、チーズ、ウインナー、Oさけ、ツナ油漬缶、バター、Oさくらでんぶ、@牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、Oきゅうり、ズッキーニ、かぼちゃ、カットマトモ詰缶、O焼きのり	O酢、コンソメ、食塩	牛乳100	ちらし御飯 麦茶
07 水	キーマカレー もやしサラダ すまし汁(大根) 牛乳150※幼児のみ	652.4(485.8) 23.2(17.0) 20.1(14.5) 2.3(1.7)	米、Oそうめん、マヨネーズ、油、小麦粉、ごま、砂糖	牛乳、豚むぎ肉、ハム、粉チーズ、@牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいたいん、Oオクラ、Oにんじん、干しぶどう、ピーマン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、Oかつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、Oみりん、Oしょうゆ、コンソメ、カレー粉	牛乳100	七夕そうめん 麦茶
08 木	麦御飯 カレーの煮つけ 白和え(ひじき・ほうれんそう) みそ汁(わかめ・油揚げ) ぶどう	560.7(490.7) 25.3(23.8) 15.5(14.9) 2.3(1.8)	米、O食パン、砂糖、O砂糖、すりごま	O牛乳、木綿豆腐、かれい、みそ、Oバター、油揚げ、@牛乳	ぶどう、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	牛乳100	ココアサンド 牛乳150
09 金	*誕生日メニュー* ひまわりライス チキンフライ 温野菜 コンソメスープ オレシジ	747.8(628.0) 30.4(26.7) 26.5(23.7) 1.7(1.3)	米、Oポットケーキミックス、パン粉、油、小麦粉、O砂糖、マヨネーズ、O粉砂糖、砂糖	O牛乳、鶏むね肉、牛乳、Oヨーグルト(無糖)、O卵、Oホイップクリーム、ペーコン、Oバター、@牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、オレシジ、ブロックコリー、Oりんご、ミックスベジタブル、とうもろこし、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩	牛乳100	アップルヨーグルトケーキ 牛乳150
10 土	肉豆腐丼 キャベツの昆布和え みそ汁(お菇・玉ねぎ)	651.7(645.6) 18.8(17.2) 24.3(21.2) 2.4(1.9)	米、O食パン、砂糖、片栗粉、お菇	O牛乳、木綿豆腐、豚肉(薄ロース)、みそ、@牛乳	キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、えのきたけ、Oいちごジャム・低糖質、塩こんぶ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100	ジャムサンド 牛乳150
12 月	御飯 ツナ入り厚焼き卵 三色野菜のゆで和え みそ汁(冬瓜) すいか	586.4(500.0) 23.9(21.0) 19.7(18.3) 1.7(1.4)	米、O小麦粉、Oながいも、O油、油、砂糖	O牛乳、豚、鶏豆、O豚肉(もも)、ツナ油漬缶、O卵、みそ、Oさくらえび、油揚げ、Oかつお節、@牛乳	すいか、もやし、たまねぎ、ごまつな、とうがん、Oキャベツ、にんじん、Oねぎ、カボチャ、Oあおのり	煮干だし汁、Oケチャップ、しょうゆ、食塩、酒、かつお・昆布だし汁	牛乳100	お好み焼き 牛乳150
13 火	マーボーなす丼 香葱ときゅうりの酢の物 すまし汁(お菇・えのきたけ)	560.6(455.6) 21.5(18.3) 19.1(17.3) 1.8(1.4)	米、はるさめ、Oきょうごの皮、片栗粉、お菇、ごま油、ごま、砂糖	O牛乳、木綿豆腐、豚むぎ肉、Oチーズ、みそ、テンメンジャン、@牛乳	なす、きゅうり、たまねぎ、Oたまねぎ、あかかん、ねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、いんげん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、Oケチャップ、酢、Oパセリ粉	牛乳100	ミニピザ 牛乳150
14 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 ポイルウインナー マカロニサラダ ミニゼリー 牛乳150※幼児のみ	766.1(682.4) 23.9(17.3) 30.2(22.2) 2.9(1.9)	O米、フランスパン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、Oごま油、バターロール	牛乳、ウインナー、ツナ油漬缶、ペーコン、@牛乳	カットマトモ詰缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、セロリ、にんにく	コンソメ、食塩	牛乳100	わかめ御飯 麦茶
15 木	豚芽菜御飯 かじきまぐろのりんごソースかけ 根菜の煮物 みそ汁(しめじ・油揚げ) バナナ	559.2(484.2) 20.4(20.0) 15.1(15.3) 1.4(1.1)	胚芽米、油、片栗粉、Oビスケット、砂糖	O牛乳、かじきまぐろ、さつまいも、みそ、油揚げ、@牛乳	Oとうもろこし、バナナ、だいたいん、たまねぎ、れんこん、りんご、にんじん、しめじ、ごぼう、いんげん	煮干だし汁、しょうゆ、酢、パセリ粉、O食塩	牛乳100	ゆでとうもろこし ビスケット 牛乳150
16 金	*さくらフェスタ* 御飯 ぶりかけ★ 鶏の唐揚げ たこウインナー★ 星のポテト★ ブロックリーのコブサラダ オニオンスープ ミニゼリー★ さくら組のみ	642.0(526.7) 18.6(17.4) 28.4(22.7) 1.6(1.2)	米、ポテト、油、片栗粉、マヨネーズ、O砂糖	鶏もも肉、ウインナー、O牛乳、@牛乳、Oヨーグルト(無糖)	たまねぎ、ブロックコリー、にんじん、しょうが、にんにく、Oもも肉	しょうゆ、コンソメ、ケチャップ、酒、食塩、カレー粉	牛乳100	アイスクリーム ※乳児はヨーグルトシャーベット クラッカー 麦茶
17 土	ちゃんぽんうどん マゼドアンサラダ バナナ	530.7(471.1) 17.3(16.2) 11.7(12.5) 2.2(1.7)	O米、じゃがいも、うどん、マヨネーズ、ごま油、O砂糖	豚肉(もも)、O鶏むぎ肉、O油揚げ、チーズ、ハム、かまぼこ、@牛乳	バナナ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、Oコーン缶、コーン缶、Oにんじん	Oしょうゆ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100	ごぎつねおにぎり 麦茶
19 月	冷やし中華 ショウマイ バナナ	566.1(499.9) 18.8(17.3) 12.9(13.1) 1.6(1.3)	生中華めん、O米、O揚げ玉、ごま油、片栗粉、Oごま、O砂糖、砂糖	豚むぎ肉、ハム、豚、@牛乳	バナナ、もやし、きゅうり、たまねぎ、Oあおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、Oしょうゆ、みりん	牛乳100	たぬき御飯 麦茶
20 火	ハヤシライス フレンチサラダ コンソメスープ(モロヘイヤ)	722.0(682.7) 12.7(12.2) 32.1(27.2) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、油、砂糖	O牛乳、豚肉(薄ロース)、バター、@牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、モロヘイヤ、コーン缶、グリーンピース	ハヤシライス、酢、コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、食塩	牛乳100	ぶどうゼリー おせんべい 牛乳150
21 水	黒米入り御飯 あじフライ ブロックリーのごま酢和え みそ汁(厚揚げ・大根) メロン	537.5(459.1) 23.0(21.3) 14.8(14.5) 1.6(1.3)	米、Oマカロニ、パン粉、油、小麦粉、ごま、O砂糖、砂糖、黒米	O牛乳、あじ、生揚げ、ちくわ、みそ、Oきな粉、Oスキムミルク、@牛乳	メロン、ブロックコリー、だいたいん、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、ウスターソース、酢、食塩	牛乳100	マカロニきな粉 牛乳150
24 土	はくさいと豚肉のあんかけ丼 キャベツのおかか和え みそ汁(えのきたけ・油揚げ)	553.7(476.1) 21.7(19.4) 18.4(17.0) 2.2(1.8)	O米、Oじゃがいも、O食パン、Oマヨネーズ、油	O牛乳、豚肉(もも)、Oハム、みそ、油揚げ、かつお節、@牛乳	はくさい、もやし、キャベツ、たまねぎ、Oきゅうり、にんじん、えのきたけ、Oにんじん	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、O食塩、食塩	牛乳100	ポテトサラダサンド 牛乳150
26 月	御飯 野菜入りミートローフ 切り干し大根のサラダ すまし汁(お菇・わかめ)	521.6(469.8) 21.1(19.1) 14.8(14.4) 1.6(1.3)	米、パン粉、マヨネーズ、すりごま、砂糖、油、お菇	豚むぎ肉、牛乳、豚、チーズ、ちくわ、Oヨーグルト(加糖)、@牛乳、Oヨーグルト(加糖)	Oバナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ブロックコリー、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、酒、食塩	牛乳100	ヨーグルト バナナ 麦茶
27 火	御飯 豚肉のカレー揚げ ゆかり和え 豆腐のみそ汁(なめこ) オレシジ	658.2(549.9) 25.4(22.5) 21.3(19.0) 1.9(1.5)	米、O小麦粉、片栗粉、油、小麦粉、O砂糖、ごま油	O牛乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆腐、Oバター、O卵、みそ、Oきな粉、@牛乳	もやし、オレシジ、キャベツ、にんじん、なめこ、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、カレー粉	牛乳100	きな粉クッキー 牛乳150
28 水	夏野菜のスパゲッティ コールスローサラダ オニオンスープ(玉ねぎ・人参) ミニゼリー 牛乳150※幼児のみ	634.8(468.3) 18.7(13.5) 17.5(12.4) 1.9(1.4)	スパゲッティ、O米、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ペーコン、粉チーズ、@牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、Oとうもろこし、カットマトモ詰缶、黄ピーマン、なす、ズッキーニ	コンソメ、中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩、O食塩	牛乳100	とうもろこし御飯 麦茶
29 木	鶏芽菜入り御飯 鮎の西京焼き 冬瓜のそぼろあんかけ すまし汁(小松菜)	505.7(469.8) 23.5(23.3) 14.0(14.7) 2.1(1.7)	米、鶏芽菜、油、砂糖、片栗粉、Oミルクパン、砂糖	O牛乳、さけ、鶏むぎ肉、みそ、@牛乳	とうがん、Oバナナ、たまねぎ、ごまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳100	ミルクパン バナナ※幼児のみ 牛乳150
30 金	食パン 鶏肉のトマト煮 和風サラダ コンソメスープ(白菜) 牛乳150※幼児のみ	537.1(399.6) 23.6(17.4) 15.4(10.9) 2.2(1.6)	O米、食パン、油、Oごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、@牛乳	キャベツ、たまねぎ、カットマトモ詰缶、にんじん、きゅうり、はくさい、O塩こんぶ、にんにく	コンソメ、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳100	昆布おにぎり 麦茶
31 土	チャーシュー風のみそ汁 きゅうりとちやしのナムル わかめスープ(たまねぎ)	512.4(455.3) 18.7(17.4) 15.6(15.3) 2.4(1.9)	米、Oバターロール、じゃがいも、O焼きそばめん、ごま油、ごま、砂糖	O牛乳、豚むぎ肉、O豚肉(もも)、みそ、テンメンジャン、@牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、Oキャベツ、コーン缶、しょうが、わかめ	しょうゆ、コンソメ、ケチャップ	牛乳100	焼きそばパン 牛乳150

※割合により変更することがございます ※10時おやつはたんぱく質・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、たんぱく質・すみれ組は牛乳の提供となります。