



金沢愛児園
2021年10月号

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

幼児クラスで「旬」の食べ物についておはなしをしました

春・夏・秋・冬の季節ごとに食べごろを迎える食材を「旬」の食べ物といい、旬の食べ物はおいしいだけでなく栄養もたくさんあるというおはなしをしました。8月は夏、9月は秋の旬の食べ物の中から、給食で提供しているものを写真で見せながら紹介し、夏野菜は体温を下げて涼しくしてくれる」「きのこは食物繊維を多く含んでいて、うんちが良く出るようにしてくれる」と伝えました。写真を見せてクイズ形式にして紹介したので、子ども達も楽しんで参加していました。特に「きのこ」と一括りにしがちなきのこ類は、写真を見ながら「しめじ・えのきたけ・しいたけ・まいたけ・エリンギ」と一生懸命に名前を覚えようとしていました。冬と春の旬の食べ物についても今後おはなしをする予定です。よりおいしい給食を作るため、日々の給食にも旬の食べ物を積極的に取り入れているので、子ども達と一緒に献立表を見てみてはいかがでしょうか。



食育の記録

たんぽぽ組【9/15 かぼちゃを見て触ってみよう】
丸ごとの大きなかぼちゃの感触や重みを感じることができました。半分に割って黄色の中身が見えると「わあ〜！」と喜んでいました。



すみれ組【9/6 ブロccoliを見て触ってみよう】
これなんだ？と見せると多くの子が「ブロッコリー！」と答えられていました。ツツツ触ったり、においをかいで喜んでいました。

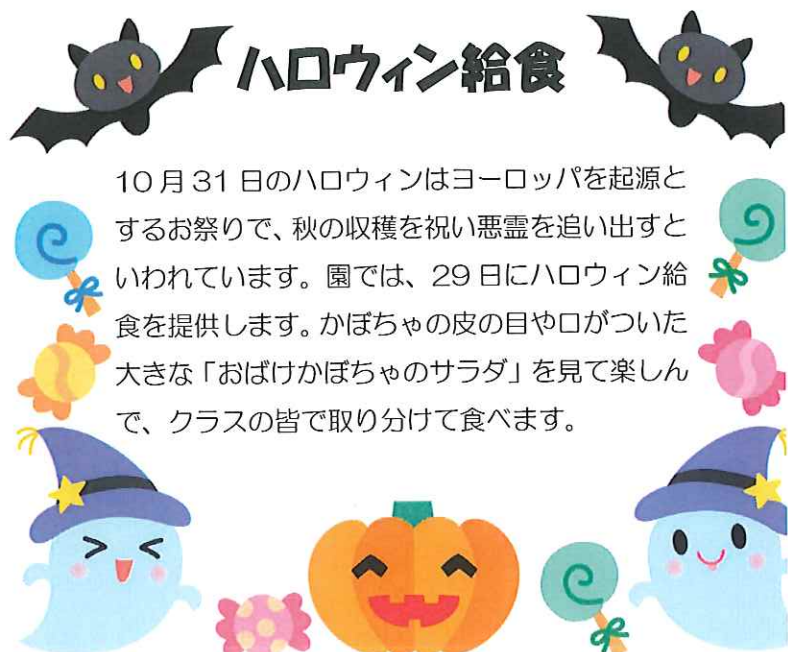


ハロウィン給食

さくら組【9/21 十五夜のお月見団子作り】
上新粉に湯を入れたものをこねている様子を見ているときから、「おもちとかご飯の匂いがする！」と興味津々でした。お団子を丸めるときには「お供えるものだから」と丁寧に取り組む様子が見られ、楽しみながら風物詩に触れることができました。



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。園では、29日にハロウィン給食を提供します。かぼちゃの皮の目や口がついた大きな「おばけかぼちゃのサラダ」を見て楽しんで、クラスの皆で取り分けて食べます。



金沢愛児園 献立表

2021年10月

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質・糖質 (1人1食あたり)	材 料 名 (三食食品群別)			10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの(穀)	血や肉や骨になるもの(畜)	体の調子を整えるもの(発)		
01 金	御飯 みそかつ 和風サラダ すまし汁 (お葱・えのき) りんご	641.6(534.6) 27.6(23.5) 21.1(18.9) 1.6(1.3)	米、Oパパロアミック ス、油、パン粉、小麦 粉、Oビスケット、お 葱、砂糖、黒砂糖、煮 干し菜	O牛乳、豚肉(生)、Oホ イップクリーム、みそ、 O牛乳	キャベツ、りんご、きゅうり、たま ねぎ、えのきだけ、にんじん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、葱、あ りん、食塩	牛乳100 ココアパバロア ビスケット 牛乳150
02 土	ジャージャー麺うどん ポテトサラダ 中華風スープ 梨	518.0(458.9) 16.3(15.6) 18.6(16.1) 3.5(2.7)	じゃがいも、O米、うど ん、マヨネーズ、砂糖、 ごま油	豚ひき肉、ツナ油漬缶、み そ、テンメツジャン、O油揚 げ、O牛乳	なし、きゅうり、はくさい、たまね ぎ、にんじん、Oにんじん、コー ン缶、しょうが、Oひじき、にんにく	Oかつお・昆布だし汁、 しょうゆ、コンソメ、O しょうゆ、クチャップ、 Oみりん、食塩、O酒	牛乳100 ひじき御飯 麦茶
04 月	黒米入り御飯 さむらの菊田揚げ うの花炒り煮 わかめスープ (ねぎ) オレンジ	643.0(513.8) 22.3(20.4) 26.5(22.5) 1.7(1.3)	米、O小豆粉、O砂糖、 油、片栗粉、ごま油、砂 糖、黒米	O牛乳、O牛乳、さむら、お から、O卵、O黒塩バター、 ちくわ、油揚げ	オレンジ、コーン缶、Oかぼちゃ、 乃朧ねぎ、ねぎ、にんじん、しょう が、わかめ、ひじき	しょうゆ、酒、コンソ メ、みりん	牛乳100 かぼちゃのケーキ 牛乳150
05 火	ミートソースパグティ ー フレンチサラダ オニオンスープ 牛乳150※幼児のみ	545.9(407.3) 20.4(15.0) 17.7(12.7) 1.6(1.2)	O米、スパゲティ、 油、小麦粉、Oごま、砂 糖	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、 O牛乳	たまねぎ、キャベツ、カットマト モ、にんじん、きゅうり、コー ン缶、セロリ、O塩こんぶ	酢、クチャップ、コンソ メ、中濃ソース、食塩	牛乳100 昆布おにぎり 麦茶
06 水	ハヤシライス ごぼうときゅうりのサラダ すまし汁 (お葱) ミニゼリー	816.5(622.9) 19.9(16.5) 49.2(36.7) 2.7(1.9)	米、じゃがいも、Oホッ トケーキミックス、マヨ ネーズ、O油、油、ご ま、お葱、O小麦粉	O牛乳、Oワインナー、豚肉 (薄切り)、O卵、バター、 O牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ご ぼう、コーン缶、グリーンピー ス、しょうが	かつお・昆布だし汁、ハ ヤシライス、Oクチャ ップ、クチャップ、し ょうゆ、中濃ソース、酒、食 塩	牛乳100 ミニアメリカンドッグ 牛乳150
07 木	食パン チキンとほうれん草のグラタン 大根とひじきのサラダ コンソメスープ (かぶ) 牛乳150※幼児のみ	606.6(446.5) 25.4(18.6) 21.5(15.6) 2.3(1.7)	O米、食パン、じゃがい も、小麦粉、油、O砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、O さけ、ベーコン、バター、 O牛乳	だいこん、たまねぎ、ほうれんそ う、かぶ、Oきゅうり、コーン缶、 かぶの葉、にんじん、ひじき	O酢、コンソメ	牛乳100 秋鮭のサラダご飯 麦茶
08 金	御飯 高野豆腐の酢豚風 キャベツのおかか粗挽 みそ汁 (大根)	610.0(526.6) 16.1(15.2) 25.3(22.3) 2.0(1.6)	米、片栗粉、油、砂糖	O牛乳、豚肉(薄切り)、凍 り豆腐、みそ、油揚げ、かつ お節、O牛乳	キャベツ、Oバナナ、たまねぎ、に んじん、だいこん、ピーマン	煮干だし汁、しょうゆ、 酢、クチャップ	牛乳100 コーンフレーク バナナ 牛乳150
09 土	肉豆蔻片 ゆかり和え みそ汁 (お葱・玉ねぎ)	574.4(490.4) 18.6(17.4) 27.5(23.8) 2.2(1.7)	米、Oロールパン、Oマ ヨネーズ、砂糖、片栗 粉、お葱	O牛乳、木綿豆腐、豚肉(薄 切り)、O卵、みそ、O牛 乳	もやし、たまねぎ、はくさい、キャ ベツ、にんじん、ねぎ、えのきだけ	煮干だし汁、しょうゆ、 みりん、Oパセリ粉、O 食塩	牛乳100 卵ロールサンド 牛乳150
11 月	煮豚飯 豚のマヨネーズ焼き 三色野菜のごま粗挽 すまし汁 (白米) ミニゼリー	556.7(471.9) 27.5(25.4) 14.1(14.6) 2.1(1.5)	米、Oフランスパン、麵 粉、お葱 (粗挽)、パン 粉、O砂糖、マヨネ ーズ、すりごま、砂糖、O 食パン	O牛乳、O豆腐、豚肉(薄 切り)、O卵、みそ、O牛 乳	もやし、はくさい、ごぼう、えの きだけ、にんじん、わかめ、し ょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、パセリ粉、食 塩	牛乳100 フレンチトースト ※幼児は食パン 牛乳150
12 火	サンマー麺 マゼドアンサラダ りんご	553.7(479.6) 13.7(13.7) 19.2(18.3) 1.8(1.5)	中華めん、O米、じゃが いも、マヨネーズ、Oご ま、ごま油	豚肉(薄切り)、チーズ、ハ ム、鶏がらスープ、O牛乳	りんご、もやし、キャベツ、きゅう り、にんじん、コーン缶、黒ご くらげ	しょうゆ	牛乳100 わかめおにぎり 麦茶
13 水	黒糖パン 野菜入りミートローフ もやしサラダ コンソメスープ 牛乳150※幼児のみ	652.2(435.2) 27.7(18.7) 27.2(18.5) 2.3(1.6)	O米、黒糖パン、マヨ ネーズ、パン粉、ごま 油、砂糖、Oごま油	牛乳、豚ひき肉、Oツナ油漬 缶、卵、チーズ、ハム、O牛 乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、にん じん、コーン缶、ブロッコリー、O 塩こんぶ、Oあおのり	クチャップ、しょうゆ、 コンソメ、食塩、パセ リ粉	牛乳100 ソーチンと塩昆布の混ぜ御飯 麦茶
14 木	*養生会メニューキ ももち御飯 鶏の唐揚げ 花野菜のサラダ みそ汁 (しめじ・玉ねぎ) 梨	601.6(491.8) 21.1(18.5) 23.3(20.5) 1.5(1.2)	Oさつまいも、米、O砂 糖、油、片栗粉、ごま、 砂糖	O牛乳、鶏もも肉、みそ、O 卵、O黒塩バター、O牛乳	なし、ブロッコリー、カリフ ラ、ミニトマト、たまねぎ、し めじ、にんじん、コーン缶、こんぶ (だし用)、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、 酢、酒、食塩	牛乳100 スイートポテト 牛乳150
15 金	三色どんぶり 切干大根の中華風サラダ みそ汁 (厚揚げ・玉ねぎ)	570.0(456.5) 21.8(18.9) 22.1(19.0) 2.4(1.8)	米、Oマッシュマロ、砂 糖、Oクラッカー、油、 すりごま、ごま油	O牛乳、豚ひき肉、卵、生揚 げ、みそ、O牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、きゅう り、切り干しだいこん、にんじん、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒	牛乳100 マッシュマロサンド 牛乳150
16 土	クチャップチキンライス ほうれん草ともやしのナムル コンソメスープ (キャベツ)	443.9(386.2) 15.8(14.8) 15.2(14.9) 1.2(1.1)	米、Oロールパン、油、 ごま、ごま油、O砂糖	O牛乳、鶏もも肉、Oホイッ プクリーム、Oバター、O牛 乳	もやし、Oかぼちゃ、ほうれんそ う、たまねぎ、キャベツ、ミック スベタプル、にんじん	クチャップ、コンソメ、 しょうゆ	牛乳100 かぼちゃペーストサンド 牛乳150
18 月	ぶどうパン クリームシチュー コールスローサラダ りんご	529.8(469.8) 18.8(17.3) 14.5(14.7) 2.0(1.6)	O米、ぶどうパン、じゃ がいも、マヨネーズ、小 麦粉、Oごま、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、Oしらす干 し、バター、スキムミルク、 O牛乳	キャベツ、たまねぎ、りんご、にん じん、きゅうり、コーン缶	酢、コンソメ、食塩、パ セリ粉	牛乳100 ゆかりじゅおにぎり 麦茶
19 火	タンメン風うどん おからサラダ バナナ	584.1(506.7) 11.9(12.2) 26.3(23.5) 3.1(2.4)	O米、うどん、Oゆでく り、マヨネーズ、Oさつ まいも、片栗粉、ごま 油、砂糖、O黒ごま	豚肉(薄切り)、おから、ハ ム、なるこ、O牛乳	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、 もやし、にんじん、にら	しょうゆ、O酒、コンソ メ、O食塩	牛乳100 紫ごはん 麦茶
20 水	わかめ御飯 揚げ豆腐 白菜の昆布和え すまし汁 (小松菜) 梨	490.8(413.9) 18.4(16.4) 15.7(14.9) 1.9(1.5)	米、Oさつまいも、O砂 糖、油、ごま、ごま、砂 糖、ごま油	O牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひ き肉、O牛乳	はくさい、なし、にんじん、たまね ぎ、ごぼう、塩こんぶ、いんげ ん、Oかんでん(粉)、ひじき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩、O食塩	牛乳100 さつま芋ようかん 牛乳150
21 木	御飯 カレーの香つけ 根菜の煮物 みそ汁 (もやし) ミニゼリー	388.8(372.0) 17.8(18.8) 6.7(9.0) 2.4(1.9)	米、Oマカロニ、砂糖、 O油	カレー、みそ、Oベーコン、 さつま揚げ、O粉チーズ、油 揚げ、O牛乳	だいこん、もやし、れんこん、にん じん、Oたまねぎ、たまねぎ、ご ぼう、Oにんじん、いんげん、し ょうが	煮干だし汁、Oクチャ ップ、しょうゆ、酒、Oみ りん、Oコンソメ、Oパ セリ粉、かつお・昆布だ し汁	牛乳100 マカロニイタリアン 麦茶
22 金	御飯 鶏肉のねぎソースがけ ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁 (切干)	458.8(422.6) 20.6(19.2) 12.4(13.1) 1.7(1.3)	米、油、片栗粉、砂糖、 マヨネーズ、ごま	鶏もも肉、みそ、Oヨーグル ト(加糖)、油揚げ、O牛 乳、Oヨーグルト(加糖)	Oバナナ、ブロッコリー、たまね ぎ、コーン缶、切り干しだいこん、 しょうが	煮干だし汁、酢、し ょうゆ、食塩	牛乳100 ヨーグルト バナナ 麦茶
23 土	ギーマカレー キャベツのサラダ コンソメスープ (玉ねぎ・人参)	580.7(507.0) 21.8(19.9) 25.8(22.7) 2.1(1.7)	米、O食パン、Oマヨ ネーズ、油、マヨネ ーズ、小麦粉、砂糖	O牛乳、豚ひき肉、Oツナ油 漬缶、粉チーズ、O牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、コーン缶、干しぶどう、 ピーマン、にんにく、しょうが	クチャップ、中濃ソー ス、コンソメ、カリ 粉、Oパセリ粉、食塩	牛乳100 ツナサンド 牛乳150
25 月	御飯 レバーのかりん揚げ 三色野菜のナムル みそ汁 (お葱・油揚げ) ミニゼリー	596.2(510.8) 27.4(23.7) 18.6(17.1) 2.2(1.8)	米、Oホットケーキミッ クス、Oさつまいも、片 栗粉、ごま、油、O砂 糖、お葱、砂糖、ごま油	O牛乳、豚レバー、Oチ ーズ、みそ、油揚げ、O牛乳	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、 クチャップ、中濃ソー ス、酒	牛乳100 さつま芋とチーズの蒸しパン 牛乳150
26 火	ソース焼きそば みかんサラダ たまごスープ バナナ	644.5(540.8) 14.4(13.9) 26.9(23.7) 2.0(1.5)	焼きそばめん、O米、 もちらめ、油、マヨネ ーズ、ごま	豚肉(薄切り)、卵、O油揚 げ、O牛乳	キャベツ、バナナ、たまねぎ、みか ん缶、もやし、ブロッコリー、にん じん、Oにんじん、Oみかん、 ピーマン、Oしめじ、Oこんぶ(だ し用)、あおのり	O酒、コンソメ、O食 塩、食塩	牛乳100 きのごおこわ 麦茶
27 水	五目あんかけ丼 ブロッコリーのごま酢和え 豆腐のみそ汁 (なめこ) りんご	482.6(418.4) 19.3(17.5) 14.6(14.7) 2.3(1.8)	米、Oマカロニ、Oじゃ がいも、O小麦粉、ご ま、砂糖	O牛乳、豚肉(もも)、木綿豆 腐、Oベーコン、ちくわ、み そ、Oバター、O牛乳	りんご、はくさい、ブロッコリー、 Oたまねぎ、にんじん、たまねぎ、 なめこ、Oにんじん、ねぎ、黒ご くらげ	煮干だし汁、かつおだ し汁、しょうゆ、酢、み りん、Oコンソメ、コン ソメ、Oパセリ粉、O食 塩、食塩	牛乳100 ベーコンチャウダー 麦茶
28 木	発芽玄米入り御飯 かじきのそと照り焼き 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 すまし汁 (大根) オレンジ	612.8(524.4) 25.5(23.9) 20.4(19.1) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、O小麦 粉、O砂糖、砂糖、発 芽玄米、Oコーンフレ ード、油、片栗粉	O牛乳、かじき、生揚げ、豚 ひき肉、O黒塩バター、O 卵、みそ、O牛乳	たまねぎ、オレンジ、だいこん、に んじん、O干しぶどう、グリーン ピース、しょうが	かつお・昆布だし汁、 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
29 金	*ハロウィンメニューキ ソフトフランス 期間のトマトソースがけ おぼけかぼちゃのサラダ コンソメスープ (白米)	567.4(435.5) 24.7(20.0) 16.0(15.2) 2.4(1.6)	ソフトフランス、Oカス テラ、マヨネーズ、油、 O砂糖、砂糖	O牛乳、鶏もも肉、Oヨー グルト(無糖)、O牛乳	かぼちゃ、Oみかん缶、たまねぎ、 Oバナナ、にんじん、はくさい、 きゅうり、カットマトモ、干し ぶどう、にんにく	コンソメ、酒、中濃ソー ス、食塩、パセリ粉、 しょうゆ	牛乳100 フルーツトライフル 牛乳150
30 土	豚肉チャーハン 香揚げときゅうりの酢の物 わかめスープ (コーン)	525.9(468.8) 17.0(16.4) 19.5(18.1) 2.3(1.9)	米、Oじゃがいも、O食 パン、Oマヨネーズ、は るさめ、油、砂糖、ご ま、ごま油	O牛乳、豚ひき肉、Oハム、 O牛乳	きゅうり、コーン缶、Oきゅうり、 ミックスベジタブル、みかん缶、た まねぎ、Oにんじん、にんじん、 ねぎ、わかめ、あおのり	酢、しょうゆ、コンソ メ、酒、O食塩、食塩	牛乳100 ポテトサラダサンド 牛乳150

※都合により変更することがございます ※10時おやつはつぼみ・たんぽぽ・すみれ組のみになります。また、3時おやつのジュースやカルピスは、つぼみ・たんぽぽ・すみれ組は牛乳の提供となります。