あいのそのこども園

		4A.A	1	かいのでのことも図
	一名金口形	給食		おやつ
		○赤:血や肉になる △黄:熱や力となる □緑:調子を整える	<u> </u>	T
	ほたてごはん	○ほたて △精白米 △三温糖 □人参 濃口醤油 酒 だし粉	□メロン	
l (木)	焼き魚	〇カレイ 食塩	 △ひじきスティック	※乳、小麦
. (*1*)	三度豆の胡麻和え	△ごま □三度豆 □もやし 濃口醤油 みりん	○チーズ	
	豆腐とわかめの味噌汁	○木綿豆腐 ○豆みそ □わかめ □チンゲン菜 だし粉	○牛乳	
	ごはん	△精白米	マヨコーンパン	○牛乳 ○卵 △コーン △マヨドレ
	豆腐ハンバーグ	○豚ミンチ ○木綿豆腐 ○豆乳 △パン粉 □ひじき □たまねぎ □ケチャップ		△ホットケーキミックス □パセリ
2(金)	かみかみサラダ	○さきいか △マヨドレ △ごま油 □きゅうり □人参 □ごぼう 濃口醤油	△ポップコーン	
	なすの味噌汁♪	○油揚げ ○豆みそ □なす □玉ねぎ □人参 だし粉	□□□ ○牛乳	
	ミートスパゲッティー	○豚ミンチ △スパゲティ △三温糖 △油 □玉ねぎ □青ピーマン □人参	10130	
3(土)		□トマト □ケチャップ ウスターソース コンソメ		
	ごはん		□すいか	
				w 1 + 2 a 2 - 2 +
	チンジャオロース♪	○豚肉 △三温糖 △油 △片栗粉 □ピーマン □人参 □もやし	△海草せんべい	※小麦、えび、ごま
5(月)		濃口醤油 酒	Oチーズ	
	ブロッコリーのおかか和え	○かつお節 □ブロッコリー 濃口醤油 みりん	O牛乳	
	玉ねぎの味噌汁	○豆みそ □玉ねぎ□人参□えのき□ねぎ だし粉		
	ホットドッグ	○ポールウインナー △ロールパン □キャベツ □ケチャップ 食塩 カレー粉	ひじきおにぎり	○かつお節 △精白米 □ひじき
	野菜スープ	○ベーコン ○木綿豆腐 △じゃがいも □人参 □玉ねぎ コンソメ		濃口醤油 酒 みりん
5(火)	O牛乳		△スティックゼリー	(以上児)
(> ()			ロプルーン	(未満児)
			· ·	(水川町)口)
	米 園東京		ほうじ茶	○顧ういて ○いれき ○三郎 ・い
	洋風寿司	○鮭フレーク △精白米 △ごま □人参 □コーン □グリンピース □きゅうり	肉まん♪	○鶏ミンチ ○おから ○豆乳 △油
		□しそ 米酢		△ごま油 △片栗粉 △砂糖 △薄カ粉
7(水)	ジャーマンポテト	\bigcirc シャウエッセン \triangle じゃがいも \triangle オリーブ油 コンソメ 食塩 こしょう		□長ねぎ ベーキングパウダー 酒
(11)	七タそうめん汁	○油揚げ △そうめん □オクラ □人参 だし粉 薄口醤油 みりん		濃口醤油 食塩 こしょう
			△カル鉄スティック	※乳、小麦、卵
			O牛乳	
	わかめごはん	 ○わかめ △精白米 食塩 酒	□オレンジ	
	アサリスープ	○かしわ ○あさり ○卵 △片栗粉 △油 □人参 □玉ねぎ □キャベツ	△ごぼうチップ	※小麦、ごま
3(木)	, , , ,		Oチーズ	<u> </u>
. ,		□しめじ□もやし コンソメ 食塩		
	かぼちゃサラダ	○シーチキン △油 △三温糖 □かぼちゃ□きゅうり 米酢 食塩	○牛乳	
9(金)	ごはん	△精白米 	かぼちゃプリン♪	○卵 ○牛乳 △砂糖 □かぼちゃ
	かじきの変わり揚げ	○かじき △油 △三温糖 △片栗粉 にんにく 濃口醤油 酒 カレー粉	△大豆チップス	
	オクラと人参のおかか和え	○かつお節 □オクラ □人参 濃口醤油	O牛乳	
	キャベツの味噌汁	○竹輪 ○豆みそ □キャベツ □しめじ だし粉		
10(土)	肉味噌そば	○豚ミンチ ○豆みそ △中華めん △三温糖 △油 △片栗粉 □生姜 □もやし		
		□人参 □チンゲン菜 □白ねぎ 中華だし 薄口醤油 酒		
	きつねうどん♪	○油揚げ ○竹輪 △うどん □人参 □干し椎茸 □白ねぎ 薄口醤油 みりん	チョコバナナケーキ	○卵 △無塩バター △薄カ粉 △砂料
		生姜 だし粉	, ,	ロバナナ ココア ベーキングパウダー
2(月)	バンバンジー	○ささ身 ○シーチキン ○豆みそ △ごま □もやし □きゅうり 濃口醤油	 △野菜せんべい	※小麦、ごま
	<i>/////////////////////////////////////</i>	してです しシーケイン し立みで 一立こま 口もでし 口でゆうり 振口香油		然小友、こま
		A stet 7. M	〇牛乳	
	ごはん	△精白米	□キウイフルーツ	
	鮭の塩こうじ焼き♪	○鮭 塩こうじ	△黒ごまかりんとう	※小麦、ごま
3(火)	切干大根と青菜の煮物	○じゃこ △三温糖 □切干大根 □人参 □チンゲン菜 だし粉 濃口醤油	○チーズ	
		みりん	O牛乳	
_	じゃがいもの味噌汁	○豆みそ △じゃがいも □玉ねぎ だし粉		<u> </u>
	じゃこごはん	○じゃこ △精白米	ひじき蒸しパン	○牛乳 △ホットケーキミックス
	炒り豆腐	○豚ミンチ ○木綿豆腐 ○卵 △油 △三温糖 □人参 □干し椎茸 □絹さや		△落花生 △砂糖 □ひじき
4(水)		だし粉 濃口醤油 みりん	△ねじりん棒	※小麦
	 小松菜の味噌汁	○豆みそ○油揚げ □小松菜 だし粉	0件乳	,,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,,
	夏野菜カレー	○ 図	□バナナ	
	复野采ガレー			wo l t
_/!:		□トマト カレールウ コンソメ	□□○胚芽スティック	※乳、小麦
5(木)	カニカマのサラダ	○カニカマ △マヨドレ □キャベツ □人参 濃口醤油	○チーズ	
	O牛乳		ほうじ茶	
	中華丼	○豚ミンチ △精白米 △油 △片栗粉 □白菜 □人参 □もやし □筍	マカロニあべかわ	○黄な粉 △マカロニ △砂糖 食
		中華だし 薄口醤油 濃口醤油 みりん	△小魚せんべい	※小麦、えび、ごま
,,,,	l	○卵 △じゃがいも △片栗粉 □にら だし粉 薄口醤油	O牛乳	
6(金)	にら入りかき玉汁	1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1	
6(金)	にら入りかき玉汁 			
		45 45 M		
		 お弁当		
			△カステラ	※到 的 小生
		○豚ミンチ ○木綿豆腐 ○豆みそ △精白米 △三温糖 △片栗粉 △ごま油	△カステラ	※乳、卵、小麦
7(土)	マーボー丼		△カステラ △はとむぎおこし ○牛乳	※乳、卵、小麦

	△コッペパン	※乳、小麦	いちごヨーグルトト	○ヨーグルト いちごジャム
	ラタトゥイユ	○		※小麦
20(火)	7717712	□人参 □トマト □ケチャップ ニンニク コンソメ 食塩 こしょう	ほうじ茶	本小支
20(人)	ポテト♪	△天ぷら粉 △薄カ粉 △マヨドレ △油 △じゃがいも 中華だし	W	
	の牛乳	公大いら初 公淳分初 ムマコトレ ム油 ムしやかいも 中華だし		
	ごはん			Δコーンフレーク Δマシュマロ
		□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	マシュマロクッキー	
21(水)	ししゃものごま衣焼き			△無塩バター
	五色和え	○かつお節 △コーン □小松菜 □もやし □人参 □しめじ 濃口醤油	△畑のスナック	※小麦
	えのきと玉ねぎの味噌汁	○豆みそ □えのき □玉ねぎ □わかめ だし粉	O牛乳	
24(土)		お弁当		
	ごはん	△精白米	かぼちゃドーナツ	△ホットケーキミックス △砂糖
	魚の人参衣焼き	〇カレイ △薄カ粉 △油 □人参 食塩	um	□かぼちゃ
26(月)	ひじきの炒り煮	○油揚げ ○大豆 △こんにゃく △三温糖 △油 □ひじき □人参 □もやし	 △ひじきあられ	
		□絹さや □れんこん 濃口醤油 だし粉		
	キャベツの味噌汁	○竹輪 ○豆みそ □キャベツ □しめじ だし粉	······ 〇牛乳	
	ふりかけごはん	△精白米 ふりかけ※乳、さば、ごま、小麦	□すいか	
	ささ身のレモン煮	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	···· △野菜スティック	※小麦
27(火)	青菜とトマトのサラダ		 □とろろ巻き昆布	(以上児)
	豆腐のすまし汁	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	······ 〇牛乳	
	ぶどうゼリー	 △砂糖 □ぶどうジュース □寒天		
	ごはん	△精白米	小松菜のおやき	○ベーコン △お好み焼き粉 △薄力粉
	肉じゃが	○豚肉 △じゃがいも △しらたき △三温糖 △油 □人参 □玉ねぎ 濃口醤油		□小松菜 □人参 濃口醤油
00(1)		みりん だし粉		
28(水)	キャベツの酢の物		 △ポテトチップス	(以上児)
	豆腐ときのこの味噌汁		□プルーン	(未満児)
			O牛乳	
	ごはん	△精白米	□キウイフルーツ	
	鱈のコーンマヨネーズ焼き	○鱈 △薄カ粉 △マヨドレ △コーン 食塩		
29(木)	春雨サラダ	△春雨 △コーン △油 △三温糖 □ひじき □キャベツ □人参 米酢	○チーズ	
		食塩 濃口醤油	O牛乳	
	チンゲン菜の味噌汁	○油揚げ ○豆みそ □チンゲン菜 だし粉		
	オムライス	○鶏ミンチ ○卵 △精白米 △油 □人参 □玉ねぎ □ケチャップ ニンニク	レーズン丸パン	○牛乳 △薄力粉 △強力粉 △砂糖
		食塩		△無塩バター □レーズン イースト
30(金)	ボイルコーン	ロコーン	パイナップル	(以上児)
	冬瓜スープ	○ベーコン □人参 □冬瓜 □ねぎ 中華だし 薄口醤油	 ラムネ	(未満児)
			○牛乳	
21415	焼きそば	○豚肉 ○かつお節 △中華めん △油 □キャベツ □人参 □ピーマン		
31(土)		□青のり ウスターソース 焼きそばソース		

食育だより 😂

七夕にそうめん

7月7日の七夕には、そうめんを食べると病気にならないといわれています。暑いこの時季にぴったりの食べ物で、天の川に見立てることもできます。そうめんの中にはピンクや緑の麺が混じっていることがありますが、「たなばたさま」の歌詞に「五色の短冊」とあるように、そうめんや短冊の色には厄除けの意味が込められています。

食育クイズ

Q枝豆は成長すると何になる?①大豆 ②そら豆 ③ピーナッツ



A正解は①。

枝豆は、未成熟な大豆を収穫したもので、枝つきのまま扱うことからこの名で呼ばれるようになりました。枝から切り離すと味や鮮度が落ちるので、枝つきのまま購入し、切り離したらすぐに調理するのがおすすめです。大豆に比べてカロリーが低く、大豆に含まれていないビタミンCやベータカロテンも含まれています。

お知らせ

○17日(土)、24日(土)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。

うんちを知って元気になろう! Part3

今月は、よいうんちのための食事についてお伝えします。

その1:食物繊維が豊富な食品を食べよう

食物繊維は、消化酵素で分解されずに大腸に届いて、腸内の老廃物をからめとってうんちとして排出します。また腸内環境を整える働きもあります。 【食物繊維の豊富な食品の例】

野菜・果物・芋類・豆類・海草・きのこ類

その2:発酵食品を食べよう

മ

発酵食品とは、微生物の働きによって体に有益に変化した食品のことです。 発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌などの菌は、腸内細菌のバランスを整える働きをして、だしやすいうんちにします。

【発酵食品の例】

ヨーグルト・乳酸菌飲料・チーズ・納豆・味噌・酢・ぬか漬け

その3:ヨーグルトと食物繊維の最強ペアを食べよう

気軽に食べやすいヨーグルトは、発酵食品の代表格。ヨーグルトに含まれているビフィズス菌や乳酸菌は食物繊維やオリゴ糖をえさにして、より元気に活動します。朝食や、おやつにおすすめの最強ペアです。

【最強ペアの例】

ヨーグルト+バナナorりんご

バナナには食物繊維だけでなく、ビフィズス菌のえさになるオリゴ糖も含まれています。体内の水分のバランスを助けるカリウムも豊富です。りんごにもオリゴ糖が含まれているので、皮つきのままスライスして、ヨーグルトと混ぜてもOKです。

ヨーグルト+さつまいも

さつまいもを切ったときに出てくる白い液体は、ヤラピンという成分で、腸の働きをよくし、うんちを軟らかくする作用があります。皮の近くに含まれているので、皮つきのまま電子レンジなどで加熱して、温かいうちにヨーグルトにトッピングするのがおすすめです。

ヨーグルト+グラノーラ

食物繊維が豊富なグラノーラにヨーグルトをプラスすれば、 あっという間に簡単朝食のできあがり。食物繊維たっぷり のドライフルーツを加えれば、さらにパワーアップできます。

