

8がつきゅうしょくだより



明日から夏休みですね。
暑い日が続きます。おうちでも冷たいものばかりでなくしっかり食事をとって夏バテしないようにしましょう。
給食の方は夏休みメニューで麺類やパンを取り入れています。
登園するのが楽しみになるといいなと思います。

市販のお菓子と食品添加物

こどもたちには安心・安全なお菓子を食べさせたいですね。
そう思っているけどいつもおやつを手作りじゃ大変だし市販のお菓子を全く食べさせないというのも現実的ではありません。
そこで身近なお菓子に含まれる添加物の上手な付き合い方、選び方について紹介します。

添加物のメリット → 食品を長期保存・見た目をよくする・栄養価を高める

デメリット → 添加物によっては
発がん性や免疫機能低下、アレルギーを引き起こす可能性
味覚をマヒさせる恐れがある

添加物の表示は

原材料名欄に / (スラッシュ) で区切ったり改行したりして分ける方法で表示されています。
また成分が多い順に表示されています。

お菓子を選ぶ時のポイントは

- ・無添加のお菓子を選ぶ
- ・食品添加物の数が少ないものを選ぶ
- ・産地がわかるものを選ぶ(国産がよい)

合成甘味料
(アスパルテール・アセロ
ファムk・スクラロース)
ガム・アメ・アイスなど
甘いお菓子全般



特に気を付けたい
添加物

化学調味料
(グルタミン酸ナトリウム)
ポテトチップス、スナック菓
子、せんべいなど
(アミノ酸と表記の場合も)
※たんぱく加水分解物
酵母エキスも注意

合成着色料
(タール色素 赤2号・黄4号・青1
号、〇色〇号)
あめ・ゼリー・アイス・かき氷など
(カラメル色素)



保存料
(ソルビン酸・ソルビン酸K)
清涼飲料水など

重く考えず、自分の
ご家庭に合った食の選択
方法を決めるのが一番。例
えば気を付けたい添加物を
決めて原材料を確認して購
入するだけでも違います。

令和5年8月		十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園				
旬の食材		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
午前 (未満児)	きゅうり きゅうりは95%が水分でできています。そのため大きめのきゅうりであれば1本食べるとコップ1杯分の水を飲んだことになります。	ヨーグルト	すいか	牛乳 せんべい	冷凍みかん	せんべい
昼食		・ごはん ・魚のカレー揚げ ・オクラの白和え ・みそ汁	・冷やし中華 ・がんもどきの ピザ風焼き ・牛乳	・ごはん ・卵焼き ・なすとピーマンの 肉みそ ・みそ汁	・ごはん ・揚げ魚の 野菜あんかけ ・スタミナ炒め ・牛乳	
午前 (未満児)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
午前 (未満児)	メロン	手作りゼリー	ヨーグルト	バナナ		せんべい
昼食	・ごはん ・納豆和え ・じゃがいもの金平 ・みそ汁	・ごはん ・かに玉甘酢あんかけ ・華風和え ・牛乳	・ごはん ・魚の塩焼き ・糸うりの カラフルサラダ ・みそ汁	・夏野菜カレー ・カリコリきゅうり ・牛乳	山の日	
午前 (未満児)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
午前 (未満児)	せんべい	せんべい	メロン	ヨーグルト	お茶 ふかしもち	せんべい
昼食	お盆特別保育	お盆特別保育	・ごはん ・豆腐のカレー チャンプルー ・ひじきサラダ ・牛乳	・ごはん ・魚の酢しょうゆ煮 ・磯香和え ・みそ汁	・ごはん ・夏野菜と豚肉の 炒め煮 ・はるさめサラダ ・牛乳	
午前 (未満児)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前 (未満児)	お茶 せんべい	バナナ	手作りゼリー	なし	せんべい	せんべい
昼食	・ごはん ・夏ののっぺ煮 ・ミモザサラダ ・牛乳	・冷やしうどん ・かき揚げ ・じゃがいもの ドライカレー焼き ・牛乳	・ごはん ・親子煮 ・ごま和え ・牛乳	・ごはん ・生揚げのみそ炒め ・切干大根ナムル ・牛乳	お弁当の日	
午前 (未満児)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	旬の食べ物クイズ かき氷は昔どのような食べ物として扱われていたでしょう。 ① 貴族たちだけが食べられる高級な料理 ② 庶民に愛されるおやつ ③ 神様へのお供えもの 答えは裏面に。	
午前 (未満児)	お茶 手作りラスク	ヨーグルト	バナナ	お茶 せんべい		
昼食	・ごはん ・マーボーナス ・中華風五目金平 ・牛乳	・ごはん ・厚揚げの蒲焼風 ・梅おかか和え ・みそ汁	・食パン ・ポークビーンズ ・マカロニサラダ ・牛乳	・ごはん ・トマト肉じゃが ・焼きそば風 切干大根 ・牛乳		

★ 献立・食材が変更になる場合があります。



献立表

2023/8月

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ()は未満児	材料名			午前おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (火)	ごはん 魚のカレー揚げ オクラの白和え みそ汁	420(383) 18.3(17.6) 13.9(11.3) 0.8(0.8)	米・油・片栗粉 ごま油	鯖(未満児→タラ) 豆腐・油揚げ 煮干だし ○ヨーグルト	にんじん・オクラ・ひじき キャベツ・なす	○ヨーグルト ●せんべい
2 (水)	冷やし中華 がんもどきのピザ風焼き 牛乳	444(383) 21.0(17.2) 16.1(13.0) 1.9(1.5)	中華麺・油 ごま油 ●三温糖	ハム・卵・がんもどき チーズ・牛乳 ●粉ゼラチン	きゅうり・もやし・トマト コーン・ピーマン たまねぎ ○すいか	○すいか ●手作りゼリー
3 (木)	ごはん 卵焼き なすとピーマン肉みそ みそ汁	396(401) 14.8(15.1) 10.9(11.9) 0.9(0.9)	米・三温糖・油 ●米	卵・豚ひき肉 煮干だし ○牛乳	ピーマン・なす・かぼちゃ えのきたけ・長ネギ	○牛乳 ○せんべい ●おにぎり
4 (金)	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ スタミナ炒め 牛乳	430(380) 20.1(17.9) 11.3(9.4) 1.1(0.9)	米・片栗粉・油 三温糖	タラ・豚肉・ごま しらす干し・牛乳	なす・ズッキーニ・コーン にんじん・トマト・ごぼう たけのこ・たまねぎ ニラ ○冷凍みかん	○冷凍みかん ●せんべい
7 (月)	ごはん 納豆和え じゃがいもの金平 みそ汁	367(318) 13.1(11.2) 6.5(5.3) 1.1(0.9)	米・油・ ●マカロニ ●三温糖	納豆・豚肉・煮干だし ごま ●きな粉	オクラ・にんじん ピーマン・たまねぎ 小松菜・キャベツ・コーン ○メロン	○メロン ●マカロニ きな粉
8 (火)	ごはん かに玉甘酢あんかけ 華風和え 牛乳	392(344) 15.1(12.4) 11.4(9.3) 0.8(0.7)	米・三温糖・油 片栗粉・ごま油 ○三温糖	鶏卵・カニ風味かまぼこ 牛乳 ○粉ゼラチン	しいたけ・たけのこ 長ネギ・チンゲン菜 もやし・にんじん	○手作りゼリー ●せんべい
9 (水)	ごはん 魚の塩焼き 糸うりのカラフルサラダ みそ汁	372(345) 15.9(15.7) 11.0(8.9) 0.9(0.9)	米・油	鮭・豆腐・油揚げ 煮干だし ○ヨーグルト	糸うり・キャベツ・きゅうり パプリカ・コーン・わかめ	○ヨーグルト ●せんべい
10 (木)	夏野菜カレー かりこりきゅうり 牛乳	421(380) 11.3(9.6) 10.3(8.3) 1.2(1.0)	米・三温糖・油 ごま油 じゃがいも	豚ひき肉・ミルク 牛乳	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・なす・トマト コーン・にんにく・しょうが きゅうり ○バナナ	○バナナ ●せんべい
16 (水)	ごはん 豆腐のカレーチャンプル ひじきサラダ 牛乳	427(364) 17.4(15.4) 12.6(10.6) 1.0(0.8)	米・油・三温糖	豆腐・豚肉・牛乳	なす・ズッキーニ・コーン トマト・ひじき・きゅうり キャベツ ○メロン	○メロン ●せんべい
17 (木)	ごはん 魚の酢しょうゆ煮 磯香和え みそ汁	397(364) 15.4(15.4) 13.1(10.6) 2.7(2.3)	米・三温糖	さんま(未→タラ) 油揚げ・煮干だし ○ヨーグルト	にんにく・しょうが・小松菜 もやし・にんじん・のり 夕顔・コーン	○ヨーグルト ●せんべい
18 (金)	ごはん 夏野菜と豚肉の炒め煮 はるさめサラダ 牛乳	414(369) 14.7(12.6) 10.5(8.4) 0.8(0.8)	米・ごま油 三温糖・片栗粉 はるさめ・油 ○じゃがいも	豚肉・卵・牛乳・ごま	トマト・なす・たまねぎ ズッキーニ・コーン きゅうり・キャベツ	○お茶 ○ふかしいも ●せんべい
21 (月)	ごはん 夏のっぺ煮 ミモザサラダ 牛乳	377(331) 12.6(10.8) 9.4(7.6) 1.3(1.2)	米・マカロニ 油・三温糖	油揚げ・鶏卵・牛乳 ほたて水煮	にんじん・夕顔・なす オクラ・きゅうり キャベツ・にんじん	○お茶 ○せんべい ●おにぎり

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ()は未満児	材料名			午前おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
22 (火)	冷やしうどん 野菜のかき揚げ じゃがいもカレー焼き 牛乳	464(414) 19.0(15.7) 15.2(12.2) 2.1(1.7)	うどん・薄力粉 片栗粉・油 じゃがいも	大豆・干しエビ・豚肉 チーズ・すりごま 牛乳	たまねぎ・コーン にんじん・ピーマン ○バナナ	○バナナ ●せんべい
23 (水)	ごはん 親子煮 ごま和え 牛乳	414(365) 15.1(12.7) 9.8(7.9) 1.0(0.8)	米・油・三温糖 じゃがいも ○三温糖	鶏肉・卵・すりごま 牛乳 ○粉ゼラチン	にんじん・たまねぎ・もやし グリーンピース・ほうれん草 コーン	○手作りゼリー ●せんべい
24 (木)	ごはん 生揚げのみそ炒め 切干大根ナムル 牛乳	452(387) 16.6(13.4) 14.1(11.3) 0.9(0.7)	米・油・三温糖 ごま油	生揚げ・豚肉・ごま 牛乳	たけのこ・にんじん たまねぎ・切干大根 きゅうり ○なし	○なし ●せんべい
25 (金)	お弁当の日					○せんべい ●せんべい
28 (月)	ごはん マーボーナス 中華風五目金平 牛乳	374(403) 12.7(13.0) 9.7(11.6) 1.0(1.2)	米・油・三温糖 片栗粉 ○食パン・バター ○グラニュー糖	豚ひき肉・鶏卵 牛乳	なす・長ネギ・しょうが にんにく・にんじん ピーマン・もやし たけのこ・しいたけ	○お茶 ○手作りラスク ●せんべい
29 (火)	ごはん 厚揚げの蒲焼風 梅おほか和え みそ汁	374(346) 10.9(11.7) 10.0(8.2) 0.8(0.8)	米・油・片栗粉 三温糖 じゃがいも ●薄力粉・三温糖	生揚げ・かつお節 煮干だし ○ヨーグルト	キャベツ・にんじん・きゅうり えのきたけ・わかめ	○ヨーグルト ●蒸しパン
30 (水)	食パン ポークビーンズ マカロニサラダ 牛乳	443(397) 16.8(14.0) 13.6(11.0) 0.9(0.7)	米・マカロニ マヨネーズ	大豆・豚肉・牛乳	しめじ・にんじん・たまねぎ きゅうり・コーン ○バナナ	○バナナ ●せんべい
31 (水)	ごはん トマト肉じゃが 焼きそば風切干大根 牛乳	436(401) 11.9(10.1) 13.1(10.6) 1.1(1.0)	米・油・ じゃがいも 三温糖・片栗粉 ●米	豚肉・牛乳	にんじん・たまねぎ トマト・グリーンピース 切干大根・もやし あおの	○お茶 ○せんべい ●おにぎり

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児(未満児)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準	男	1000	20～50	22～33	3.0未満
	女	900	23～45	20～30	3.0未満
当園での目標量		392	16.2	10.9	1.2
月平均		372	13.7	9.8	1
3～5歳児(以上児)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準	男	1300	32～65	28～43	3.5未満
	女	1250	31～62	27～41	3.5未満
当園での目標量		393	16.3	11	1.1
月平均		413	15.4	11.7	1.2

食育クイズの答え ①貴族たちだけが食べられる高級な料理

かき氷は平安時代からある食べ物です。昔は氷はとても貴重なものだったのでかき氷は貴族しか食べられない料理でした。明治時代によく一般の人にも食べられるような食べ物として広がったと言われています。