



もいのキッチンだよ

2024. 7

梅雨が明けると一気に気温が上昇し、夏本番を迎えます。この時期は、日差しも強くなり急に暑くなるため消化機能が低下し食欲不振になることもあります。夏バテ対策をしっかりと行い、暑い夏を元気に乗り越えましょう。



今年も盛りだくさんのピーマン・きゅうり・レタス・なすなど、園の夏野菜の収穫が楽しみな時期がきました。いちよう組の前の花壇でもきゅうりを育てています。今年は黄色チームと赤チームに分かれどちらが多く収穫できるのか!?と競っています。“きゅうりの赤ちゃん見つけた!!” “早く食べたいな。おおきくなーれ”と毎日話しかけている姿にもほっこりしています。小さな子ども達が、自分の顔よりも長く太いきゅうりを収穫できる日が待ち遠しいです。旬の野菜は、みずみずしく栄養価もグッとUPしています。



ぜひ夏の食卓に♪

☆鶏肉のレモン揚げレシピ☆

園の人気献立です。レモン揚げと聞くと酸っぱくない?と思いがちですが、この甘酸っぱさが好評です。

*鶏モモ肉・300g 片栗粉 揚げ物用油
*醤油・10g 砂糖・19g 水・3g レモン汁・9g

～作り方～

- ① 鶏肉に片栗粉をつけて、油で揚げる
- ② 醤油・砂糖・水を合わせて火にかける。
(砂糖が溶ければok)
- ③ ②にレモン果汁を入れる。
- ④ 揚げた鶏肉に③のタレをからませる。

*タレは一度に絡めず少しずつ加えていき、お好みで調整してください。



熱中症に注意!! こどもの特徴を確認

1. 体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受ける
2. 遊びに夢中になり喉の渇きに気づかず脱水症状が起こりやすい
3. 身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている
4. 体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある



△食中毒の時期です△

※お弁当箱の角などの油汚れや水滴が残っている事があります。お弁当箱は綺麗に洗い、清潔な布巾で水分をしっかりと拭きとるよう心掛けてください。

献立表

2024/07月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	キッズビビンバ,厚焼き玉子,ひじき煮	ミルク,ココアケーキ
02	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏肉の照焼,ほうれん草の白和え,キャベツの甘酢和え	フルーツヨーグルト
03	水	麦茶,たべっこどうぶつ	おにぎり弁当	ぱりんこ
04	木	麦茶,ビスケット	焼きそば,じゃがいも煮,きゅうりの土佐和え	ミルク,ピザトースト
05	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,マーボー豆腐,もやしのナムル,マカロニサラダ	ミルク,ホットケーキ
06				
07				
08	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	御飯,さばの煮付け,ばんばんじー,ほうれん草の卵巻き	チュウペット,お菓子
09	火	麦茶,アスパラガス	肉味噌うどん,ちくわ磯辺揚げ,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,粉ふき芋
10	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,回鍋肉,豆腐の中華和え,ポテトサラダ	ミルク,マドレーヌ
11	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉のごまみそ焼,きゅうりの酢の物,小松菜のおかか和え	ミルク,ツナサンド・ジャムサンド
12	金	麦茶,とんがりコーン	カレーライス・夏,キャベツのツナサラダ,らっきょう漬	ミルク,スノーボールクッキー
13				
14				
15				
16	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏肉のから揚げ,厚焼き玉子,三色サラダ	ミルク,スコーン
17	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,ハンバーグ,じゃが芋胡麻揚,キャベツの甘酢あえ	ミルク,きゅうりのおやつ
18	木	麦茶,ビスケット	御飯,揚げレバーの胡麻ソース,きゅうりと炒り卵のサラダ,南瓜のグラッセ	ミルク,卵・サンド
19	金	麦茶,とんがりコーン	ソース鯨井,きゅうりの酢の物,厚焼き玉子	ミルク,コンブレーク
20				
21				
22	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	三色どんぶり,やみつききゅうり,ウインナーと野菜のソテー	ミルク,いちごケーキ
23	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,コールスローサラダ,小松菜のおかか和え	牛乳寒天みかん
24	水	麦茶,たべっこどうぶつ	にんじん御飯,ピーマンの肉づめ,ツナサラダ	ミルク,甘食
25	木	麦茶,ビスケット	スバゲティーミートソース,ほうれん草の卵巻き,きゅうりの酢の物	ミルク,ジャムパン
26	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,さばの竜田揚げ,ゴーヤサラダ,うの花炒り煮	チュウペット,お菓子
27				
28				
29	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	御飯,野菜たっぷりさつま揚げ,春雨と炒り卵のサラダ,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,お焼き
30	火	麦茶,アスパラガス	とりごはん,シュウマイ,大豆のころころサラダ	ミルク,蒸しケーキ
31	水	麦茶,たべっこどうぶつ	ハヤシライス,花野菜のサラダ,ひじき煮	ミルク,クッキー

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	508	20.9	15.8	206	2.1	380	0.3	0.45	24	4.2	1.8
目標量	576	23	16	261	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	88	91	99	79	84	179	97	125	109	117	113
3才未満児	441	17.5	13.8	197	1.7	296	0.24	0.39	18	3.5	1.4
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	95	95	107	92	74	157	96	139	90	106	93