



もりのキッチンだより

2024. 8

夏本番の季節になりました。夏は暑いからと、冷たい飲み物やあっさりした麺類など偏った食事ですませてしまいがちです。食欲がなくても1日3食、胃に負担がかからない消化のよい良質のたんぱく質（卵・肉・魚・牛乳）、ビタミン（野菜や果物）、ミネラル（牛乳や海藻）など、バランスのとれた食事を心がけましょう。



自慢の夏野菜カレー

この時期になると、「夏野菜カレー」になります。7月の夏野菜カレーには、園で収穫した野菜や地域の方から頂いた野菜のジャガイモ・カボチャ・ナス・玉ねぎ・人参でつくりました。そして、なんと今回は八重子先生特製のカレーだったのです。“おいしくなあれ”と大きな回転釜をグルグルかき混ぜていました。それはそれはとっても美味しいカレーにできあがり、野菜嫌いな子もペロリと完食です。園の給食のカレーは牛乳の代わりにスキムミルクを使用しています。スキムミルクを入れることにより、たんぱく質やカルシウムなど取り入れることができ、ふんわりとしたまろやかなカレーに仕上がります。ご家庭でも是非スキムミルクを使い夏野菜カレーを作ってみてくださいね。また、朝採りきゅうりやトマトをたくさんいただいています。旬の野菜でバランスのよい食事を心がけていきたいです。



★おからのつくね煮★ 大人4人分

- ・おから(生) 150g ・鶏ひき肉 210g
 - ・玉ねぎ 180g ・卵 1個 ・片栗粉 70g
- ☆合わせ調味料
- ・水 210g ・酒 12g ・みりん 16g
 - ・砂糖 24g ・醤油 38g

～作り方～

- ①玉ねぎをみじん切りにする
- ②ひき肉を練り、おから・玉ねぎ・卵・片栗粉を混ぜわせ、平たく円形に丸め、油であげる。
- ③鍋に合わせ調味料を煮立て、揚げたつくねを入れ煮る

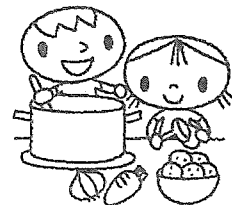
※こどもの人気メニューです。最後に味をしっかり染み込ませてあげると食べやすくなります。

【作って食べよう】

子どもの興味に合わせて、お手伝いをしてもらいましょう。お手伝いの後は「上手にできたね」「ありがとう」など自信につながるような声かけが大切です。幼児期から簡単なお手伝いを習慣化して、役割をもつことで自信につながります。

〈お手伝いの種類〉

- ・野菜の皮を剥く
- ・野菜を洗う
- ・テーブルを拭く
- ・食器を並べる、
- ・食器を片付ける 等



献立表

2024/08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	木	麦茶,ビスケット	御飯,回鍋肉,三色サラダ,きゅうりの土佐和え	ミルク,シュガーパン
02	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏のレモン揚げ,切干大根のサラダ,青菜の卵和え	フルーツヨーグルト
05	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,松風焼き,きゅうりの華風サラダ,トマトとボイルブロッコリー	ミルク,ココアケーキ
06	火	麦茶,アスパラガス	親子丼,もやしとニラの和え物,ゴーヤサラダ	フルーツチェー
07	水	麦茶,たべっこどうぶつ	焼きそば,フランクフルト	かきごおり
08	木	麦茶,ビスケット	御飯,キッズナゲット,サラダ,きゅうりのしおもみ	ミルク,バターラスク
09	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,揚げ白身魚のあんかけ,ブロッコリーのごまマヨサラダ,厚焼き玉子	ミルク,マドレーヌ
13	火	麦茶,アスパラガス	おにぎり弁当	ぱりんこ
14	水	麦茶,たべっこどうぶつ	おにぎり弁当	まがりせんべい
15	木	麦茶,ビスケット	カレーライス・夏,キャベツのツナマヨネーズ和え,らっきょう漬	ミルク,ちぎりぱん
16	金	麦茶,とんがりコーン	しょうゆスパゲティ,ポテトサラダ,ブロッコリーのおかか和え	チュウペット,お菓子
19	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	にんじん御飯,鶏肉のマーメレード焼き,トマトのサラダ	ミルク,かぼちゃのケーキ
20	火	麦茶,アスパラガス	御飯,ちくわ磯辺揚げ,根菜とひき肉のオイスター炒め,もやしのナムル	ミルク,黒糖蒸しパン
21	水	麦茶,たべっこどうぶつ	マーボー丼,ほうれん草の卵巻き,かぼちゃのサラダ	ミルク,スキムホットケーキ
22	木	麦茶,ビスケット	御飯,さばの竜田揚げ,マカロニサラダ,磯あえ	ミルク,ジャムパン
23	金	麦茶,とんがりコーン	肉味噌うどん,ピーマンとウィンナーのソテー,ボイルブロッコリー	ミルク,マカロニきな粉
26	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,厚揚げの味噌炒め,ひじきゴマネーズ,三色サラダ	ミルク,おからドーナッツ
27	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏肉のごまみそ焼,ひじきとちくわの煮物,豆腐のサラダ	ミルク,クッキー
28	水	麦茶,たべっこどうぶつ	うめ御飯,肉団子のケチャップ煮,キャベツの胡麻マヨネーズ和え	コンフレークヨーグルト
29	木	麦茶,ビスケット	御飯,さばの煮付け,厚焼き玉子,キャベツの甘酢あえ	ミルク,卵サンド
30	金	麦茶,とんがりコーン	スパゲティ-ミートソース,ゴーヤサラダ,粉ふき芋	ミルク,スノーボールクッキー

	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	523	20.4	18.6	184	2.1	173	0.28	0.37	29	4.1	1.8
目標量	576	23	16	261	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	91	89	116	70	84	82	90	103	132	114	113
3才未満児	457	17.1	16	177	1.7	130	0.23	0.32	21	3.3	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(%)	98	92	124	83	74	69	92	114	105	100	93