



もいのキッチンだよ



2025. 7

気温も高く、日差しが強くなるこの季節は、その暑さにより消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。園では、暑い時でも食べやすい給食、おやつ作りを心掛けていきます。ご家庭でも食事や睡眠をしっかりとして体調を整えましょう。

＊梅干しと梅ジュースを作ったよ＊

園や地域の方から頂いた梅の実ですが、今年はなんと全部で40㍑ありました！綺麗な梅の実の仕分けをし、25㍑を梅干し・10㍑を梅ジュースにしました。今年は大きな梅の実です。さて、この梅の実がどのように変化していくのだろうか!?と日々、子ども達と樽の中の様子を覗いてみたり、梅ジュースの瓶をコロコロころがしたりと観察し出来上がりを楽しみにしています。園のカレーによく合うらっきょう漬けも作りました。



きゅうり！？

いちょうさんのお部屋の前の花壇には何が植えてあるのかおわかりですか？いつも見ている細長い形とは違いますが、これもきゅうりなんです。このミニきゅうりはイボなしで果皮が柔らかく、果長10～12cmほどで収穫します。すでにたくさん収穫し塩もみをして食べています。とっても可愛いきゅうりなので送迎時に覗いてみてください。



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



☆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。

献立表

2025/07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	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏肉のごまみそ焼,厚焼き玉子,三色サラダ	ミルク,おからクッキー
02	水	麦茶,たべっこどうぶつ	肉味噌うどん,もやしとニラの和え物,ウインナーソーテー	ミルク,レモンケーキ
03	木	麦茶,ビスケット	おにぎり弁当	チュウペット,お菓子
04	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,回鍋肉,じゃがペーコン,青菜の卵和え	フルーツヨーグルト
07	月	麦茶,カルピ,さつぼろポテト	御飯,さばの煮付け,サラダ,キャベツの磯あえ	ミルク,蒸しケーキ
08	火	麦茶,アスパラガス	カレーライス,きゅうりとトマトのサラダ,切干大根の旨煮	ミルク,マドレーヌ
09	水	麦茶,たべっこどうぶつ	ミートソーススパゲッティー,キャベツのツナマヨネーズ和え,粉ふき芋	ミルク,コンフレーク
10	木	麦茶,ビスケット	中華どんぶり,ほうれん草とコーンマヨ和え,もやしとわかめのナムル	ミルク,ジャムパン
11	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,ちくわ磯辺揚げ,ポテトサラダ,小松菜とささみのごま和え	フルーチェー
14	月	麦茶,カルピ,さつぼろポテト	御飯,鶏のレモン揚げ,きゅうりの酢の物,青菜のお浸し	ミルク,クッキー
15	火	麦茶,アスパラガス	御飯,松風焼き・豆腐いり,かぼちゃのサラダ,ブロッコリーのおかか和え	チュウペット,ぱりんこ
16	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,ホキの磯辺揚げ,春雨と炒り卵のサラダ,ひじきゴマネーズ	ミルク,スコーン
17	木	麦茶,ビスケット	親子丼,じゃがペーコン,かみかみサラダ	ミルク,卵サンド
18	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,キャベツの甘酢炒め,もやしのナムル	ミルク,いちごケーキ
22	火	麦茶,アスパラガス	御飯,マーボーとうふ,厚焼き玉子,きゅうりの華風サラダ	ミルク,お焼き
23	水	麦茶,たべっこどうぶつ	わかめ御飯,あじフライ,梅ドレッシングサラダ	チュウペット,おせんべい
24	木	麦茶,ビスケット	焼きそば,コーンの中華和え,ちくわ煮	ミルク,シュガーパン
25	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,キッズナゲット,もやしとニラの和え物,南瓜のグラッセ	ミルク,カステラケーキ
28	月	麦茶,カルピ,さつぼろポテト	御飯,肉団子のケチャップ煮,サラダ,きゅうりの酢の物	ミルク,ドーナツ
29	火	麦茶,アスパラガス	しょうゆスパゲッティー,きやべつの胡麻マヨネーズ和え,ほうれん草の卵巻き	ミルク,ココアホットケーキ
30	水	麦茶,たべっこどうぶつ	ハヤシライス,三色サラダ,きゅうりの土佐和え	ミルク,チーズ入り蒸しパン
31	木	麦茶,ビスケット	御飯,さばの竜田揚げ,マカロニサラダ,きゅうりとわかめの酢の物	チュウペット,ぱりんこ

	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	20.1	15.9	193	2	166	0.28	0.37	24	4.4	1.7
目標量	575	23	16	260	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	91	87	99	74	80	78	90	103	109	122	106
3才未満児	458	17	14.2	183	1.5	125	0.23	0.32	17	3.6	1.3
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	99	92	111	86	65	66	92	114	85	109	87