



2025. 8

夏は暑さで食欲がなくなることがよくあります。子どもの1回に食べる食事量が大人と比べて少ないので食事を抜いたりするとすぐに体力が落ちてしまいます。夏バテ予防には主食、主菜、副菜が揃った食事をとることが大切です。こまめな水分補給やバランスのとれた食生活を心がけましょう。



自慢の夏野菜カレー



かぼちゃ?
ズッキーニ?

今年は梅雨の期間が短く、雨が少なかったことにより夏野菜にも影響がでています。そんな中、ありがたいことに毎朝玄関には採れたての野菜がたくさん届きます。子ども達が喜ぶ献立といえはやはりカレーライス。収穫したジャガイモ・ナス・人参・ズッキーニを使って夏野菜カレーを作りました。中に入っているものは変わらなくても自分たちで育てた野菜となると別格の味に変身します。8月にはカボチャも登場します。お楽しみに!また、園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った夏野菜カレーを作ってみてください。

旬の野菜でバランスのよい食事を心がけていきましょう。

※カボチャの形をしたズッキーニでした!!



【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、筋をとる
- 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

水分のとり方に注意!

暑い夏は、汗として水分がどんどん失われていきます。ただ水分をとれば良いわけではありません。間違った水分補給は夏バテを促進してしまう可能性もありますので気をつけましょう。

- ① こまめに、早めの水分補給をしましょう
- ② 水分補給には水や薄いお茶を選びましょう
- ③ ジュースやスポーツドリンクはおやつ
の時に!
- ④ 冷たい飲み物には注意しましょう。

献立表

2025/08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	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,さばの煮付け,切干大根のサラダ,厚焼き玉子	ぱりんこ,チュウペット
04	月	麦茶,カルビ、さつぽろポテト	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,春雨サラダ,小松菜の胡麻和え	ミルク,スコーン
05	火	麦茶,アスパラガス	親子丼,キャベツの甘酢炒め,ウインナーと野菜のソテー	ミルク,クッキー
06	水	麦茶,たべっこどうぶつ	うめ御飯,松風焼き・豆腐いり,ゴーヤサラダ	ミルク,ジャムパン
07	木	麦茶,ビスケット	焼きそば,フランクフルト,きゅうりのしおもみ,ポテトフライ	ミルク,ポン菓子
08	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,ホキノ立田揚げ,ひじきの五目煮,豆腐の中華和え	ミルク,バナナケーキ
12	火	麦茶,アスパラガス	中華どんぶり,チキンサラダ,ちくわ煮	ミルク,蒸しケーキ
13	水	麦茶,たべっこどうぶつ	カレーライス,コールスロー,ほうれん草としめじのソテー	おせんべい,チュウペット
14	木	麦茶,ビスケット	御飯,回鍋肉,厚焼き玉子,切干大根のサラダ	ミルク,コンブレーク
15	金	麦茶,とんがりコーン	マーボー丼,ジャーマンポテト,かみかみサラダ	フルーツヨーグルト
18	月	麦茶,カルビ、さつぽろポテト	御飯,鶏肉とトマトの煮込み,ミモザサラダ,なすの煮びたし	ミルク,レモンケーキ
19	火	麦茶,アスパラガス	ハヤシライス,キャベツのツナマヨネーズサラダ,じゃがいも煮	ミルク,マカロニきな粉
20	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,さばのみそ煮,かぼちゃのサラダ,小松菜のおかか和え	ミルク,お焼き
21	木	麦茶,ビスケット	肉味噌うどん,ウインナーと野菜のソテー,きゅうりの酢の物	ミルク,バターラスク
22	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉のから揚げ,キャベツの甘酢炒め,サラダ	ミルク,甘食
25	月	麦茶,カルビ、さつぽろポテト	御飯,厚揚げの味噌炒め,三色サラダ,南瓜のグラッセ	ミルク,いちごケーキ
26	火	麦茶,アスパラガス	ミートソーススパゲッティ,ブロッコリーの和風マヨネーズ,もやしとわかめのナムル	ミルク,黒糖蒸しパン
27	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,筑前煮,小松菜のおかか和え,ポテトサラダ	ミルク,シュガーパン
28	木	麦茶,ビスケット	カレーライス,ゴーヤサラダ,厚焼き玉子	おせんべい,チュウペット
29	金	麦茶,とんがりコーン	うめ御飯,ちくわ磯辺揚げ,春雨と炒り卵のサラダ	ミルク,ドーナツごまいり

	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	528	20.5	16.6	206	2.1	179	0.29	0.39	29	4.7	1.9
目標量	575	23	16	260	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	92	89	104	79	84	84	94	108	132	131	119
3才未満児	460	17.3	14.6	194	1.6	134	0.24	0.34	22	3.8	1.5
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	100	94	114	92	70	71	96	121	110	115	100