



もいのキッチンだよ

2026. 7

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏のはじまりですね。園では、毎日、元気いっぱい遊ぶ子どもたちの姿がみられます。給食の時間になると、「今日の給食は何?」「今日は〇〇でしょう! 〇〇のにおいがする!」と声をかけてくれます。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、規則正しい生活とバランスの良い食事で元気に過ごしましょう。

園庭の夏野菜がすくすく育っています

園庭では、いちょうさんのお部屋の前の花壇できゅうりを育てています。子どもたちは毎日「大きくなったかな?」「背が大きくなってね」と成長を楽しみに見守っています。実は、園の裏側でもきゅうりを育てています。たちばなさんが何度か収穫し、給食室まで届けてくれました。自分たちで育てて収穫した野菜は特別な味。苦手な子も「食べてみよう!」の気持ちにもつながっていきますね。畑の野菜の収穫も楽しみです。旬の野菜の美味しさや育てる楽しさを感じながら、夏ならではの食の体験を大切にしていきたいとおもいます。



五 観 の 偈 (ご かん の げ)

～食事の前に感謝の気持ちを込めて唱えています～

- *一つには功の多少を計り彼の来処を量る
食べ物を育ててくれた方やいろいろな命に感謝します
- *二つには己れが徳行の全缺を付って供に應ず
食べ物を作ってくれた人や家族、まわりの人に感謝します
- *三つには心を防ぎ過を離ることは貪等を宗とす
好き嫌いをせず、よく味わって食べます
- *四つには正に良薬を事とするは形枯を療ぜんが為なり
食べることは、元気な体をつくり、病気から守ってくれます
- *五つには成道の為めの故に今此の食を受く
命に感謝して、みんなと一緒に楽しく食事をいただきます

五観の偈とは。。。

園では、給食の前に「五観の偈」を唱えています。五観の偈には、食べ物を育ててくれた人や作ってくれた人への感謝、そして食べ物の命を大切にいただく気持ちが込められています。
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを大切にしながら、一口一口を味わい、食べることの楽しさや感謝の気持ちを育んでいます。毎日の給食が、子どもたちにとって心も体も元気になる、楽しい時間であってほしいと願っています。

△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。

STOP 食中毒



献 立 表

2026/07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	水	麦茶,たべっこどうぶつ	キッズビビンバ,ひじき煮,キャベツのツナサラダ	ミルク,コンフレーク
02	木	麦茶,ビスケット	おにぎり弁当	ぱりんこ
03	金	麦茶,とんがりコーン	ミートソーススパゲッティ,法蓮草のココット,三色サラダ	ミルク,蒸しケーキ
06	月	麦茶,カルピ,さつぼろポテト	親子丼,きゃべつの胡麻マヨネーズ和え,じゃがベーコン	ミルク,いちごケーキ
07	火	麦茶,アスパラガス	肉味噌うどん,ちくわ磯辺揚げ,だいこんサラダ	フルーチェー
08	水	麦茶,たべっこどうぶつ	わかめ御飯,鶏肉とトマトの煮込み,三色サラダ,ひじきゴマネーズ	ミルク,バナナ
09	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏のレモン揚げ,オムレツ,コーンの中華和え	ミルク,ツナサンド
10	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,回鍋肉,厚焼き卵,ポテトサラダ	ミルク,ココアホットケーキ
13	月	麦茶,カルピ,さつぼろポテト	カレーライス・夏,きゅうりとトマトのサラダ,スパニッシュオムレツ	フルーツヨーグルト
14	火	麦茶,アスパラガス	御飯,揚げパンの胡麻ソース,きゅうりの酢の物,小松菜のおかか和え	ミルク,スノーボールクッキー
15	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,さばの煮付け,厚焼き卵,ブロッコリーの和風マヨネーズ	ミルク,かぼちゃのケーキ
16	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉のから揚げ,切干大根の旨煮,キャベツのツナサラダ	ミルク,シュガーパン
17	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,ハンバーグ,キャベツの甘酢あえ,粉ふき芋	ミルク,ドーナツごまいり
21	火	麦茶,アスパラガス	焼きそば,ちくわ煮,もやしとニラの和え物	ミルク,お焼き
22	水	麦茶,たべっこどうぶつ	ひじきの御飯,鶏肉のマーマレード焼き,きゅうりとトマトのサラダ	ミルク,黒糖蒸しパン
23	木	麦茶,ビスケット	御飯,ホキノ立田揚げ,小松菜とささみのごま和え,ミモザサラダ	コンフレークヨーグルト
24	金	麦茶,とんがりコーン	にんじん御飯,松風焼き・豆腐いり,ツナサラダ	ミルク,甘食
27	月	麦茶,カルピ,さつぼろポテト	御飯,肉団子の甘酢あん,豆腐のサラダ,磯あえ	ミルク,クッキー
28	火	麦茶,アスパラガス	御飯,あじフライ,キャベツのツナマヨネーズ和え,南瓜のグラッセ	チュウペット,ソフトせんべい
29	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,レモンケーキ
30	木	麦茶,ビスケット	しょうゆスパゲッティ,千種焼き,ゴーヤサラダ	ミルク,バターラスク
31	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,酢豚,マカロニサラダ,ブロッコリーのおかか和え	フルーツヨーグルト

	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	527	21	18	185	2.3	367	0.29	0.43	31	4.6	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	91	113	71	92	173	94	119	141	128	119
3才未満児	459	17.6	15.6	176	1.8	295	0.24	0.37	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(%)	99	95	122	83	78	157	96	132	110	115	100