



のこんだて

令和7年度 東山こども園

曜日	日	副 菜	主 食	材 料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副 菜	主 食	材 料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	25	冷麺 ちくわの磯辺揚げ くだもの	おにぎり ごはん	中華麺 たまご もやし きゅうり ハム トマト しょう油 ごま油 ちくわ てんぷら粉 青のり 油	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	月	4	トマトツナスバゲティ きのこことたまごの中華スープ くだもの	おにぎり ごはん	スバゲティ トマト 玉ねぎ にんにく ちりめんじゃこ オリーブオイル しめじ しいたけ マロニー たまご	パン 牛乳	菓子 牛乳 小魚
火	12 26	鶏のさっぱり煮 マカロニサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	鶏手羽中 たまご 酢 しょう油 マ カロニ きゅうり ハム キャベツ マヨネーズ 麩 玉ねぎ 油揚げ わ かめ えのきだけ じゃこ みそ	パン 牛乳	菓子 牛乳 するめ	火	5	ゴーヤチャンプル かぼちゃの甘煮 そうめん汁 くだもの	おにぎり ごはん	ゴーヤ たまご 豚肉 豆腐 ごま油 かぼちゃ そうめん 人参 干しい たけ かまぼこ ねぎ かつ節	菓子 牛乳 チーズ	菓子 牛乳 チーズ
水	27	たんじょう会 ハンバーガー カレースープ ポテトチッ プス くだもの	おにぎり ごはん	バーガーパン ハンバーグ レタス しょう油 マヨネーズ じゃがいも 塩 油 マカロニ 玉ねぎ スッキー ニ ベーコン カレー粉 コンソメ	すいかゼリー 牛乳	アイス クリーム	水	6	チーズミートなす ごまポテト わかめスープ くだもの	パン	なす 合挽肉 玉ねぎ 人参 干し しいたけ ケチャップ チーズ パセリ じゃがいも 油 ごま 砂糖 わかめ 豆腐 玉ねぎ えのきだけ	枝豆とコーンの ピラフ 〔ベーコン 人参〕 バター	蒸し とうもろこし 牛乳
木	28	さかなのフライ コーンサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	さかな 小麦粉 たまご パン粉 油 キャベツ きゅうり とうもろこし マヨネーズ 豆腐 わかめ 玉ねぎ もやし 油揚げ ねぎ じゃこ みそ	ごまじゃこ ごはん 〔ねぎ ごま ちりめんじゃこ〕	菓子 牛乳 小魚	木	7	さかなのみぞれ煮 酢の物 みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	さかな 片栗粉 大根 土しょうが しょう油 わかめ キャベツ かにか まぼこ きゅうり 酢 麩 油揚げ 玉ねぎ ねぎ みそ	すいか	
金	1 29	ブルコギ丼 はるさめサラダ くだもの	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 パプリカ ピー マン もやし ニラ にんにく ごま 油 マロニー キャベツ きゅうり かにかま ドレッシング	ヨーグルト	アイスクリーム	金	8	夏野菜カレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 か ぼちゃ なす とうもろこし ルウ 福神漬 キャベツ きゅうり ドレ ッシング	フルーツゼリー 牛乳 フルーツミックス オレンジジュ ース ゼラチン 砂糖	
土	2 16 30	パン 牛乳 わくわく夏まつり					土	9 23	パン 牛乳				

熱中症に気をつけて！！ 水分補給のポイント？



今年も暑～い夏がやってきました。熱中症を防ぐためにもこまめな水分補給はとても大切です。1日に必要な水分量は体重1キログラムあたり1000ml、体重15キログラムの子どもなら1500mlの水分が必要になります。大人は体重1キログラムあたり1500mlの水分が必要です。

- ☆おやつにそえる飲みものは、牛乳・お茶・果汁などおやつに合わせて選びましょう。
- 食事にもお汁をそえて、水分だけでなく塩分の補給にもなります。
- ☆のどが渇いたときは、甘くない飲み物を選びましょう。



果汁100%にちょっと注意
市販に売られている濃縮還元ジュース。。果汁の水分をとばして濃縮し、それをもとの濃度に戻し砂糖を加えたものです。食物繊維もほとんど含まれず、生の果物とは別物の食品と理解した上で飲みすぎに注意しましょう。

- ☆ジュースを飲むときにはコップに取り分けて飲みましょう。
- ☆汗をたくさんかくとナトリウム（塩分）が不足します。麦茶にほんの少し塩を入れてください。（園でも入れていますよ^^）

＜野菜の旬＞

8月31日は「野菜の日」です。野菜には、最も栄養価が高くなる「旬」があります。旬を意識し、野菜のおいしさ、四季の変化を感じることで、味覚や感性も育ちます。夏が旬の野菜は水分が多く、強い日差しや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富です。知るともっとおいしくなる！夏野菜の栄養

トマト

赤い色は抗酸化作用のある「リコピン」の色。たねのまわりにあるゼリー質にはうま味成分のグルタミン酸がたっぷり含まれています。

ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCをたっぷり含んでいます。油で調理すると免疫力を高めるβ-カロテンの吸収がよくなります。

オクラ

ねばねば成分のペクチンが、胃や腸の環境を整えてくれます。緑のネットに入れたまま水を流しながらこすり合わせると、産毛がきれいに取れます。

きゅうり

95%が水分ですが、カリウムやビタミンCをふくみ、疲労回復が期待できます。生で歯ごたえを活かす食べ方のほか、炒め物にもむいています。



なす

紫色は抗酸化作用のある「ナスニン」の色。カリウムも含まれます。油との相性がよく高温で加熱すると色がきれいにしあがります。

どんな調理法？ マリネ

肉や魚、野菜などを、酢（レモン汁）や油などで作ったマリネ液に漬ける調理法です。食材がやわらかくなり、風味が付いて食べやすくなります。マリネは海を意味するマリンが語源で、食材を海水に漬けて保存したことが始まりとされています。



食育クイズ

Q ミニトマトはどこで食べるために作られた野菜でしょうか？

- ① 遊園地
- ② 飛行機
- ③ 電車

A ②飛行機

切った野菜から出る水分で料理が傷みやすくなるので、機内食のために切らずに食べられるように作られました。

