

令和6年



# たんぽぽぐみ こんだてひょう

元岡幼稚園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	木	茶 パフ	ぎゅうにゅう・ごはん ウインナーオムレツ トマト・はるさめサラダ	茶 ごへいもち	牛乳・鶏卵・ウインナー ハム・赤みそ	精白米・じゃがいも 植物油・はるさめ・パフ マヨネーズ・砂糖・ごま	玉葱・人参 トマト・きゅうり
2	金	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう なつやさいのカレーライス だいたいのサラダ	茶 こやどろふの フレンチトースト バナナ	牛乳・鶏肉・ゆで大豆 高野豆腐・きな粉	精白米・植物油・砂糖	にんにく・玉葱・バナナ・人参 オレンジ・ピーマン・トマト・なす かぼちゃ・キャベツ・きゅうり
5	月	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん ちゅうかふうローストチキン じゃこサラダ	茶 マカロニのきなこあえ トマトかん	牛乳・鶏肉・しらす干し きな粉	精白米・ごま・ごま油 植物油・砂糖・マカロニ 黒砂糖	玉葱・生姜・にんにく・寒天 キャベツ・人参・きゅうり もも缶・トマト・レモン汁
6	火	茶 パフ	ぎゅうにゅう・ロールパン ビーフシチュー たんざくサラダ	茶 わかめ おにぎり	牛乳・牛肉・バター しらす干し	精白米・ロールパン じゃがいも・砂糖・ごま油 パフ・ごま	玉葱・人参・きゅうり 大根・わかめ
7	水	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん ぶたにくのしょうがやき キャベツのあえもの	茶 まるポーロ バナナ	牛乳・豚肉	精白米・植物油・砂糖 ごま・ごま油・丸ポーロ	玉葱・生姜・キャベツ 人参・きゅうり・オレンジ バナナ
8	木	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・ごはん ★さかなのあまずあんかけ マカロニとハムのサラダ	茶 ミルクもち ミニせんべい	牛乳・白身魚・ハム きな粉	精白米・片栗粉・揚げ油 砂糖・マカロニ・せんべい マヨネーズ・ビスケット	人参・玉葱・グリーンピース きゅうり
9	金	茶 バナナ	ぎゅうにゅう ★たまごとじうどん さつまいものてんぷら	茶 フルーツ ミルクかん	牛乳・昆布・かつおだし 鶏肉・鶏卵	うどん麺・砂糖・揚げ油 さつまいも・薄力粉	人参・玉葱・干しいたけ 青ねぎ・寒天・バナナ もも、パイン、みかん缶
16	金	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき ポテトサラダ	茶 きなこむしパン オレンジ	牛乳・白身魚・ハム きな粉・調整豆乳	精白米・砂糖・植物油 マヨネーズ・じゃがいも ホットケーキミックス	生姜・きゅうり・人参 玉葱・コーン・干しぶどう オレンジ・パイン缶
19	月	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん ちゅうかふうローストチキン じゃこサラダ	茶 マカロニのきなこあえ トマトかん	牛乳・鶏肉・しらす干し きな粉	精白米・ごま・ごま油 植物油・砂糖・マカロニ 黒砂糖	玉葱・生姜・にんにく・寒天 キャベツ・人参・きゅうり もも缶・トマト・レモン汁
20	火	茶 パフ	ぎゅうにゅう・ロールパン ビーフシチュー たんざくサラダ	茶 わかめ おにぎり	牛乳・牛肉・バター しらす干し	精白米・ロールパン じゃがいも・砂糖・ごま油 パフ・ごま	玉葱・人参・きゅうり 大根・わかめ
21	水	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん ぶたにくのしょうがやき キャベツのあえもの	茶 まるポーロ バナナ	牛乳・豚肉	精白米・植物油・砂糖 ごま・ごま油・丸ポーロ	玉葱・生姜・キャベツ 人参・きゅうり・オレンジ バナナ
22	木	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのあまずあんかけ マカロニとハムのサラダ	茶 ミルクもち ミニせんべい	牛乳・白身魚・ハム きな粉	精白米・片栗粉・揚げ油 砂糖・マカロニ・せんべい マヨネーズ・ビスケット	人参・玉葱・グリーンピース きゅうり
23	金	茶 バナナ	ぎゅうにゅう たまごとじうどん さつまいものてんぷら	茶 フルーツ ミルクかん	牛乳・昆布・かつおだし 鶏肉・鶏卵	うどん麺・砂糖・揚げ油 さつまいも・薄力粉	人参・玉葱・干しいたけ 青ねぎ・寒天・バナナ もも、パイン、みかん缶
26	月	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき ポテトサラダ	茶 きなこむしパン オレンジ	牛乳・白身魚・ハム きな粉・調整豆乳	精白米・砂糖・植物油 マヨネーズ・じゃがいも ホットケーキミックス	生姜・きゅうり・人参 玉葱・コーン・干しぶどう オレンジ・パイン缶
27	火	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん しおからあげ コーンのサラダ	茶 ヨーグルトかんてん クラッカー	牛乳・鶏肉 プレーンヨーグルト	精白米・片栗粉・揚げ油 薄力粉・植物油・砂糖 クラッカー	コーン・キャベツ・人参 きゅうり・みかん缶・寒天 オレンジ・生姜
28	水	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのハンバーグ きりぼしだいこんのサラダ	茶 にらチヂミ	牛乳・牛ひき肉・鶏卵 鶏肉・木綿豆腐 米みそ・シーチキン缶	精白米・パン粉・ごま油 砂糖・植物油・薄力粉 ビスケット	玉葱・切干大根・人参 わかめ・にら
29	木	茶 パフ	ぎゅうにゅう・ごはん ウインナーオムレツ トマト・はるさめサラダ	茶 ごへいもち	牛乳・鶏卵・ウインナー ハム・赤みそ	精白米・じゃがいも 植物油・はるさめ・パフ マヨネーズ・砂糖・ごま	玉葱・人参 トマト・きゅうり
30	金	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう なつやさいのカレーライス だいたいのサラダ	茶 こやどろふの フレンチトースト バナナ	牛乳・鶏肉・ゆで大豆 高野豆腐・きな粉	精白米・植物油・砂糖	にんにく・玉葱・バナナ・人参 オレンジ・ピーマン・トマト・なす かぼちゃ・キャベツ・きゅうり



※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。  
 ※8月のお誕生会は9月と合同で行います。★は新メニューです。

# 給食だより



今月の平均栄養量	
エネルギー kcal	459
たんぱく質 g	15.4

## ～ 幼児の適切な水分補給～

体重に占める水分(体液)の割合は、成人は約6割で、幼児は約8割といわれています。また、幼児は脱水になりやすく、蒸し暑い環境下では脱水症を伴った熱中症にもなりやすいといわれています。その理由には、下記のようなことなどがあげられます。

- ① 体重当たりの皮膚や呼吸から失われる水分が多い
- ② 成長過程で水分を大量消費する
- ③ 水分摂取を自らの意思でできない
- ④ 汗をかく機能や腎臓の機能が未熟である



適切な水分補給は、熱中症を予防するだけではなく、成長や発育、そして生きるうえでとても重要です。

## ～ 食事からも水分を補給しましょう～

食べ物には多くの水分が含まれているため、意識していなくても食事から水分補給をしています。そのため、1食抜いてしまうと、エネルギーや栄養素が不足するだけではなく、多くの水分が不足してしまうこととなります。

夏は、汗をたくさんかくので、水分補給のためにも、食事をしっかりととりましょう。

食品や料理に含まれる水分の目安

食品名・料理名	水分	食品名・料理名	水分
ごはん 100g	60g	もやしのナムル 30g	25.3g
食パン 1枚(6枚切り)	23.5g	肉じゃが 100g	79.6g
ゆでうどん 2/3玉	90g	ポークカレー 100g	79.2g
ゆで卵 1個	38.4g	ポテトコロッケ 60g	33.3g
絹ごし豆腐 100g	88.5g	合いびきハンバーグ 40g	25.1g
いんげんのごま和え 30g	24.4g	えびフライ 50g	25.3g

出典 文部科学省『日本食品標準成分表(八訂)増補2023年』より作成



牛乳で作るくずもちです。やさしい甘さで3時のおやつでも好評でした。

### ミルクくずもち



《材料：約4人分》

- ・ くず粉 60g
- ・ 黒砂糖 50g
- ・ 牛乳 500g
- ・ きな粉 30g

### 《作り方》

- ① 鍋にくず粉と黒砂糖を合わせ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でよく混ぜる。
- ② 木べらに持ち替え、①を弱火にかける。
- ③ くず粉のかたまりがなくなり、ぼったりとおもくなるまで練りながら火を通す。
- ④ 全体的になめらかになったらバットに移し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 切り分けたらきな粉をまぶして出来上がり♪