

令和7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	金	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 フルーツ ケーキ	牛乳・鶏肉 生クリーム	精白米・片栗粉・揚げ油 薄力粉・植物油・砂糖 カステラ	コーン・キャベツ・人参 きゅうり・パイン缶 オレンジ・生姜・バナナ
4	月	茶 パフ	ぎゅうにゅう・ごはん ウインナーオムレツ 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・パセリ きゅうり
5	火	茶 バナナ	ぎゅうにゅう なつやさいのカレーライス だいずのサラダ	茶 しらすとコーンの チーズトースト	牛乳・鶏肉・ゆで大豆 しらす干し・チーズ	精白米・植物油 食パン・マヨネーズ	にんにく・玉葱・人参・コーン バナナ・ピーマン・トマト・なす かぼちゃ・キャベツ・きゅうり
6	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのタルタルソースやき にらともやしのおひたし	茶 ヨーグルト寒天 クラッカー	牛乳・白身魚・鶏卵 かつお節 プレーンヨーグルト	精白米・マヨネーズ 砂糖・クラッカー	人参・パセリ・玉葱 にら・もやし・えのきたけ 寒天・パイン缶
7	木	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう スバゲティ・ミートソース ゆでたまご・パインサラダ	茶 ゆかりチーズ おにぎり	牛乳・牛ひき肉・鶏卵 ゆで大豆・粉チーズ チーズ	スバゲティ麺・植物油 砂糖・精白米 クラッカー	人参・玉葱・パセリ 干しいたけ・パイン缶 キャベツ・きゅうり
8	金	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 あられ バナナ	牛乳・豚肉	精白米・植物油・砂糖 ごま・ごま油・あられ	玉葱・生姜・キャベツ 人参・きゅうり・オレンジ バナナ
12	火	茶 ウエハース	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご やさいソテー	茶 小豆とさつまいも の蒸しパン	牛乳・鶏ひき肉 木綿豆腐・豚肉 調整豆乳	精白米・あんこ・砂糖 片栗粉・揚げ油・植物油 ホットケーキミックス・さつまいも・ウエハース	人参・玉葱・キャベツ ピーマン・もやし
18	月	茶 パフ	ぎゅうにゅう・ごはん ウインナーオムレツ 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・パセリ きゅうり
19	火	茶 バナナ	ぎゅうにゅう なつやさいのカレーライス だいずのサラダ	茶 しらすとコーンの チーズトースト	牛乳・鶏肉・ゆで大豆 しらす干し・チーズ	精白米・植物油 食パン・マヨネーズ	にんにく・玉葱・人参・コーン バナナ・ピーマン・トマト・なす かぼちゃ・キャベツ・きゅうり
20	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのタルタルソースやき にらともやしのおひたし	茶 ヨーグルト寒天 クラッカー	牛乳・白身魚・鶏卵 かつお節 プレーンヨーグルト	精白米・マヨネーズ 砂糖・クラッカー	人参・パセリ・玉葱 にら・もやし・えのきたけ 寒天・パイン缶
21	木	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう スバゲティ・ミートソース ゆでたまご・パインサラダ	茶 ゆかりチーズ おにぎり	牛乳・牛ひき肉・鶏卵 ゆで大豆・粉チーズ チーズ	スバゲティ麺・植物油 砂糖・精白米 クラッカー	人参・玉葱・パセリ 干しいたけ・パイン缶 キャベツ・きゅうり
22	金	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 あられ バナナ	牛乳・豚肉	精白米・植物油・砂糖 ごま・ごま油・あられ	玉葱・生姜・キャベツ 人参・きゅうり・オレンジ バナナ
25	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 ミニドーナツ トマトかん	牛乳・鶏肉・しらす干し	精白米・ごま・ごま油 植物油・砂糖 ミニドーナツ	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
26	火	茶 ウエハース	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご やさいソテー	茶 小豆とさつまいも の蒸しパン	牛乳・鶏ひき肉 木綿豆腐・豚肉 調整豆乳	精白米・あんこ・砂糖 片栗粉・揚げ油・植物油 ホットケーキミックス・さつまいも・ウエハース	人参・玉葱・キャベツ ピーマン・もやし
27	水	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき ポテトサラダ	茶 ピザトースト	牛乳・白身魚・鶏ささみ 豚ひき肉・チーズ	精白米・砂糖・植物油・パン じゃがいも・マヨネーズ マヨどれ(卵不使用)・ビスケット	生姜・きゅうり・人参 玉葱・コーン トマト・ピーマン
28	木	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 小松菜とみその おにぎり	牛乳・牛肉・バター シーチキン缶・麦みそ かつお節	精白米・ロールパン じゃがいも・砂糖・ごま油 パフ	玉葱・人参・きゅうり 大根・小松菜
29	金	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 フルーツ ケーキ	牛乳・鶏肉 生クリーム	精白米・片栗粉・揚げ油 薄力粉・植物油・砂糖 カステラ	コーン・キャベツ・人参 きゅうり・パイン缶 オレンジ・生姜・バナナ

※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。

今月の平均栄養量	
エネルギーkcal	444
たんぱく質g	14.9



# 給食だより



## ～ 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。

7月に行われた8月生まれのお誕生会では、幼稚園のもりもり畑で育ったきゅうりとすいかをたくさん使いました。

きゅうりはポテトサラダに、デザートのスイカは種を取ってコロコロに切りました。どちらも新鮮そのもので、とてもみずみずしかったです。



### 8月の誕生会メニュー

- ◎きゅうにゅう
- ◎ピザトースト
- ◎ポテトサラダ
- ◎リーフレタス
- ◎すいか



### トマト羹



かんたんレシピ紹介♪  
トマトがたくさん出回る時期に作ってみませんか。

#### 《材料》

- ・トマト 200gくらい(約中1個分)
- ・水 150cc
- ・粉寒天 2g
- ・砂糖 30g
- ・レモン汁 7g(大さじ1/2)

#### 《作り方》

1. トマトは湯むきし、フードプロセッサ又はフォークなどで潰す。
2. 鍋に水と粉寒天、砂糖を火にかけ沸騰したら①のトマトを入れ混ぜたら火を止める。
3. レモン汁を加え、粗熱が取れたらバットやカップに流し、冷蔵庫で冷やし固める。