



よていこんだて

令和 7年 8月号

末崎こども園

栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日	暑さに負けずに過ごしましょう				1	2
予定	避暑訓練				すいか割り	
未満児主食	ごはん				ごはん	
昼食	照り付ける太陽とセミの声に夏本番を感じます。暑さで体力の消耗が激しい季節です。生活リズムを整え、バランスのよい食事と休養を心がけて、元気に過ごしていきましょう。 こまめな水分補給も忘れずに行いましょう。				・むしぎょうざ ・チョコギサラダ ・なまあげのみそしる(くだもの)	・やきとうもちごはん ・オクラのみそしる
おやつ	ぎゅうにゅう 2しよくゼリー				ぎゅうにゅう パイ	ごはんはいりません
日	4	5	6	7	8	9
予定	避暑訓練	完全給食 きもだめし会	完全給食	交通安全全体集会		おにぎりの日
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	・なつやさいのマーボー豆腐 ・ちゅうかスープ ・くだもの	・やきそば ・チキンナゲット ・スティックきゅうり ・やさいスープ ・くだもの	・なつやさいのにくみそどんぶり ・おうさまのスープ ・くだもの	・チーズはんぺんフライ ・ラタトゥイユ ・もやしのみそしる ・ゼリー	・なつやさいカレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎちや	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう 2しよくゼリー	やさいジュース フライドポテト	ぎゅうにゅう むしとうもち	むぎちや スティックパン	ぎゅうにゅう えだまめクッキー	
日	11	12	13	14	15	16
予定	山の日					
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	希望保育		
昼食		・にくだんごあんかけ ・ばんさんすう ・なめこじる ・くだもの	・わかめごはん ・やさいジュース ・ゼリー			
おやつ		やさいジュース ビスケット	ごはんはいりません			
日	18	19	20	21	22	23
予定			完全給食 誕生児参観 うめっこひらば			おにぎりの日
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	・とうふとなつやさいのおやき ・おさつスティック ・わかめのみそしる ・くだもの	・ふたにくのやながわなべ ・ちゃんこふうスープ ・くだもの	・はるまきどんぶり ・わかめスープ ・くだもの	・さけのステーキソース ・ねばねばあえ ・じゃがいものみそしる ・くだもの	・かぼちゃのてんぷら ・こうやどらみのにも ・たまねぎのみそしる ・くだもの	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	むぎちや あずきむしパン	ぎゅうにゅう ホワイトクッキー	おたのしみデザート	ぎゅうにゅう ブルーベリーサンド	のむヨーグルト せんべい	
日	25	26	27	28	29	30
予定			完全給食			祖父母参観
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	・なつのすきやき ・さつまじる ・くだもの	・いためハンバーグ ・なすのマリネ ・パスタスープ ・くだもの	・ひやしちゅうか ・かぼちゃのあまに ・くだもの	・たらのしモンふうみあげ ・ひじきのサラダ ・キャベツのみそしる ・ゼリー	・ほうれんそうオムレツ ・トマトとパスタのソテー ・しめじのみそしる ・くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう おとうらケーキ	むぎちや もちもちチーズパン	むぎちや ゆかりごはん	ぎゅうにゅう せんべい	いちごヨーグルト ウエハース	

※献立は都合により変更になる場合があります。
 ※今月の果物はスイカ、メロン、オレンジ、バナナなどの予定です。

今月の予定平均栄養量		
	以上児	未満児
エネルギー	419kcal	501kcal
塩分	1.7g	1.5g
鉄分	2.6g	2.4g

今月の郷土料理 東京

☆豚肉の柳川鍋
 柳川鍋はドジョウとごぼうを溶き卵で煮込んだ東京生まれの鍋料理です。この柳川鍋を最初に出した店の屋号が「柳川」だったとか柳川焼の鍋を使っていたことなどからこの名前が付きましました。
 園ではドジョウの代わりに豚肉を使う予定です。

☆ちゃんこ
 ちゃんこは、相撲部屋において「ちゃんこ番」の力士が作る手料理のことで、その中でも広く知られているのが、鍋料理全般を指す「ちゃんこ鍋」です。
 相撲部屋によって、味付けや具材は異なります。園では東京で生産の盛んな小松菜を使う予定です。

食事と健康

夏野菜の効能

夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏に旬を迎える野菜の特徴を紹介します。

トマト
赤い色はリコピンによるもので抗酸化作用がある。

なす
皮に含まれるポリフェノール成分が活性酸素を抑える。

オクラ
ねばり気のペクチンが腸内環境を整えて便通を改善する。

きゅうり
水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富。疲労回復やむくみ改善が期待できる。

ゴーヤー
苦み成分が胃液の分泌を促し、食欲を増進させる。

枝豆
豆と野菜の両方の栄養を併せもつ。夏バテ防止・疲労回復に効果的。
※枝豆は誤嚥の可能性に注意しましょう。

ピーマン
加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整える。