

8月の食育だより

令和8年7月24日 亀鶴こども園

科学の発展

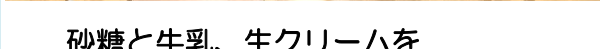
さくら組でアイスクリーム作りを行いました。
食料保存袋(小)に牛乳・砂糖・生クリームをいれ、塩を入れた氷の袋(大)に入れてもみもみ。
すると、しだいに牛乳が固まってきてアイスになりました。
氷に塩が溶けると水になる温度が0℃よりも低くなるため、短時間でアイスの完成。

子ども達は、たのしみにしてくれていたようで、袋をもみもみするのめ力強く、予想よりも早く固まりました。出来上がって、すぐに食べると「おいしいおいしい」とみんなの喜んだ顔が見られて、こちらも嬉しかったです。

簡単に出来るので、またご家庭でもお子さんと一緒に作ってみて下さいね。

簡単に出来るので、またご家庭でもお子さんと一緒に作ってみて下さいね。





おいしい

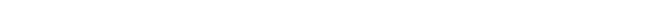


うめ組で食育絵本会

どうぶつ達も「今日のおべんとうはなん
がうまいかは知っているのかしら」

暑くなってきました。おべんとうを持って
お出かけされる時は、十分冷まして、保冷

ぞうさんのように、
カリカリ食べて



毎年恒例
さくらぐみ すいかわり



夏といえばスイカ！ なんと **90%以上が水分**

選び方

皮にツヤがあり、シマ模様がくっきりしているものを選びま



日	

() は手作りおやつです。 ※果物の種類は変更する場合があります。

日	献立名	材 料（調味料・だし等除く）
		

1 日 (土)	夕涼み会	おまつり	
3 日 (月)	マーボー豆腐、竹輪の生姜煮、チーズ (蒸し芋)	竹輪 豚ミンチ 豆腐 チーズ 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 筍 片栗粉 さつま芋	
4 日 (火)	さばのケチャップ炒め、春雨の酢の物、果物 (麩ラスク)	鯖 かにかま わかめ 人参 ピーマン 玉ねぎ 胡瓜 コーン 春雨 小麦粉 ごま オレンジ 麩 バター	
5 日 (水)	たこなし焼き、フライドポテト、焼きとうもろこし (金魚すくいゼリー) ※ご飯はいりません	ウインナー 卵 チーズ のり 人参 ミニトマト ブロッコリー キャベツ コーン じゃが芋 小麦粉 パナナ アガー 寒天 オレンジジュース	
6 日 (木)	夏野菜と豆腐のチーズお焼き、切干大根の甘酢和え、果物 (ヨーグルト)	ツナ 豆腐 チーズ 人参 オクラ ズッキーニ エリンギ 切干大根 胡瓜 玉ねぎ パン粉 ごま オレンジ ヨーグルト	
7 日 (金)	八宝菜、さつま芋のマーマレード煮、果物 (ヨーグルト)	えび 豚肉 人参 ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 筍 椎茸 さつま芋 片栗粉 マーマレードジャム ヨーグルト	
8 日 (土)	肉みそうどん、ゆで卵、果物	豚ミンチ 卵 みそ 人参 ピーマン パブリカ プチトマト 玉ねぎ なす 片栗粉 うどん パイン缶	
1 0 日 (月)	高野豆腐の卵とじ、ひじきの酢の物、果物	かにかま 竹輪 鶏ミンチ 卵 高野豆腐 ひじき 人参 ねぎ 玉ねぎ コーン 椎茸 胡瓜 じゃが芋 ごま オレンジ	
1 2 日 (水)	ハヤシライス、キャベツのゆかり和え、果物	牛肉 しそ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 マッシュルーム じゃが芋 ごま パナナ	
1 3 日 (木)	ポークビーンズ、ほうれん草の磯辺和え、果物	竹輪 豚肉 ベーコン 大豆 のり 人参 いんげん ほうれん草 トマト 玉ねぎ えのき じゃが芋 オレンジ	
1 4 日 (金)	南瓜のそぼろあんかけ、青菜の昆布和え、果物	竹輪 ちりめん 鶏ミンチ 厚揚げ 昆布 人参 南瓜 ほうれん草 小松菜 玉ねぎ コーン しめじ もやし 片栗粉 こんにゃく ごま パナナ	
1 5 日 (土)	パン、牛乳、果物	パン 牛乳 パナナ	
1 7 日 (月)	鶏肉の五目大豆煮、ほうれん草のおひたし、チーズ (ふりかけおにぎり)	竹輪 鶏肉 大豆 チーズ ほうれん草 人参 いんげん 玉ねぎ れんこん もやし ごぼう こんにゃく ごま 米 ふりかけ	
1 8 日 (火)	赤魚のパンパンジーソース、五目金平、みそ汁 (水ようかん)	赤魚 竹輪 豆腐 みそ ねぎ 人参 生姜 玉ねぎ 大根 れんこん ごぼう 片栗粉 こんにゃく ごま こしあん アガー	
1 9 日 (水)	スパニッシュオムレツ、五目わかめ、果物 (かりかりいりこ) ～かみかみおやつ～	竹輪 ベーコン 卵 うす揚げ 牛乳 チーズ わかめ 人参 ほうれん草 ピーマン 玉ねぎ じゃが芋 ごま パナナ いわし のり 小麦粉	
2 0 日 (木)	切干大根煮、青のりポテトビーンズ、果物 (ヨーグルト)	竹輪 鶏肉 うす揚げ 大豆 のり 人参 いんげん 切干大根 椎茸 じゃが芋 片栗粉 こんにゃく オレンジ ヨーグルト	
2 1 日 (金)	炒り豆腐、胡瓜の酢の物、果物 (ヨーグルト)	竹輪 鶏ミンチ 卵 豆腐 わかめ 人参 ねぎ いんげん コーン 胡瓜 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく ごま パナナ ヨーグルト	
2 2 日 (土)	中華丼、もやしの和え物、果物	えび 豚肉 人参 チンゲン菜 小松菜 玉ねぎ 白菜 椎茸 もやし コーン 片栗粉 ごま パイン缶	
2 4 日 (月)	チャブチェ、マリネ、ゆで卵 (マシュマロサンド)	かにかま 豚肉 卵 ひじき 人参 ピーマン 椎茸 コーン 胡瓜 玉ねぎ にんにく 大根 ごま マシュマロ リッツ	
2 5 日 (火)	ピザトースト、卵サラダ、コンソメスープ (レモンケーキ)	ベーコン 卵 豆腐 チーズ わかめ 人参 ブロッコリー ピーマン もやし コーン 胡瓜 玉ねぎ なす キャベツ 食パン ごま バター 小麦粉 レモン	
2 6 日 (水)	五目卵焼き、チンゲン菜のごま和え、チーズ (ヨーグルト)	えび 鶏ミンチ 卵 豆腐 チーズ ひじき 人参 チンゲン菜 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 もやし ごま ヨーグルト	
2 7 日 (木)	魚の風味焼き、りっちゃんサラダ、果物 (フルーツゼリー)	白身魚 かつお ハム 昆布 のり 人参 コーン キャベツ 胡瓜 生姜 小麦粉 ごま パナナ もも みかん アガー	
2 8 日 (金)	かぼちゃコロッケ、マセドアンサラダ、もずくスープ (ヨーグルト)	合ミンチ ベーコン 卵 豆腐 チーズ ヨーグルト ひじき もずく 人参 ブロッコリー ねぎ 南瓜 玉ねぎ コーン 胡瓜 しめじ さつま芋 小麦粉 パン粉 ごま ヨーグルト	
2 9 日 (土)	具だくさんがんも、切干大根のハリハリサラダ、果物	えび 竹輪 豆腐 昆布 人参 枝豆 ねぎ ごぼう 筍 切干大根 椎茸 コーン 生姜 小麦粉 ごま パイン缶	
3 1 日 (月)	大豆とひじきの炒り煮、キャベツの甘酢和え、果物 (カルピスゼリー)	かにかま 竹輪 鶏ミンチ 厚揚げ 大豆 ひじき 人参 いんげん 椎茸 ごぼう 胡瓜 コーン れんこん キャベツ こんにゃく ごま カルピス アガー	