

ひよし保育園だより



2024 年 6 月

NO.3



「三人組」

我が家には、男4人兄弟がいます。日々、喧々譁々の関りが繰り広げられ、その中で兄弟一人ひとりの対応力が自然に育っていったなあ～としみじみ感じています。

実家が沖縄の宮古島の離島にある、多良間島という小さな島で、そこでは、さらに村民全体が家族のようなお付き合いがあり、出かける時もカギをかけないほど、のどかな村民の暮らしがあります。サトウキビの収穫は村民たちが他の家の収穫も当たり前のように手伝い、子育ても収穫時期は、中学、小学生たちが小さい子の面倒を見ています。兄弟4人は、夏休み、冬休み中ずっと多良間島で過ごすのですが、おじい、おばあ他にいとこたちもわんさかいるので、夏休みや冬休みは0歳から中学生までで大賑わいになります。

そこでは、常に小さい子は大きな子の真似をしたがり、大きな子は常に小さな子たちに目を配り思いやってあそびを楽しんでいる風景がありました。

今、日本は核家族化が進んで、そのような関りが希薄になっているといわれています。保育園では、あえて兄弟のような意図的な関りを大切にしたいという願いで「三人組」という取り組みがあります。

「三人組」は4月に3人ペアを作るのですが、卒園した子が抜けるので、4・5歳ペアの中に、3歳児が入って、「三人組」が生まれます。ペアの組み合わせは、大人の願いも込めながらになりますが、1年間を通して三人組を意識した関わりをしていきます。例えば、5月の3クラスの遠足で手をつなぐ時や、公園でのスタンプラリーも三人組で相談しながら回ります。7月の夏まつりごっこ時も同じように買い物を三人組で行いました。7月になると3歳の意見を親身になって聞いてあげる4歳、5歳の姿があり、心がほっこりさせられました。11月の3・4歳のバス遠足でも三人組のペアで過ごし、互いに励まし合って歩き、お弁当をほおばっていました。

小さな子は大きな子にあこがれてまねる、これが意欲的な学びに繋がります。また、大きな子は小さな子に憧れられて、どの子も自身が湧き、自己肯定感が育まれる効果があるのです。『真似してみよう』『憧れのまなざしが向けられているから』頑張ろう』という自然でかつ、『自らという力が湧いてくる学び』できるのです。「三人組」という取り組みを今後も大切にしていきたいと思います。



園 長 山城 一予

行事予定

6 月

- ・3 日(月)幼児カレー作り
- ・10 日(月)健康体育
- ・11 日(火)プール開き
- ・18 日(火)避難訓練
- ・19 日(水)誕生会
- ・21 日(金)くすのきマス掴み遠足
- ・27 日(木)たんぽぽ懇談会
- ・28 日(金)健康体育・全園児健診

7 月

- ・5 日(金)七夕のつどい
- ・8 日(月)健康体育
- ・11 日(木)避難訓練
- ・17 日(水)誕生会
- ・25 日(木)夏まつりごっこ
- ・26 日(金)健康体育

＝お願い＝

☆駐車場に駐車される方は「駐車許可書」を必ず見えるところにご提示ください。

★駐車場内に進入される時は、必ず一時停止・徐行をしてください。

またドアの開閉の時に隣の車にあたらないよう十分に気をつけてください。

(駐車場内での事故等について園は一切責任負いかねますのでご了承ください。)

☆自転車は降りてブルーベルトを通ってください。

★子どもたちが駐車場内を横切る・走り回る・あそぶ等のないよう十分に気をつけて下さい。(構造上、車の出入りと同じところを登降園しています。申し訳ございません。)

保護者の皆様に安全のご協力をお願い致します。)

☆自転車は所定の場所に駐輪してください。

＝お知らせ＝

●6/1 より林さつきの産休育休代替えとして、調理室に池田恵理が入ります。

○6/3 より水木敦子が週に数回、午前中の短時間、消毒やお掃除のお仕事で入ります。

●たけのこ組保育士の山本愛永が 6/24 より、産休、育休に入ります。

○地域支援として、地域の方へ 6 月より園庭開放や水遊び、誕生会へのお誘いを始めています。

0 歳児：・梅雨の時期を快適に過ごす。・外気浴をする。

1 歳児：・戸外であそぶ。・梅雨期を快適に過ごす。

2 歳児：・室内あそびを楽しむ。・梅雨期を快適に過ごす。・戸外で十分に遊ぶ。

3 歳児：・梅雨時の身の回りの衛生や健康に気を付ける。

・水に慣れてプール遊びを楽しむ。

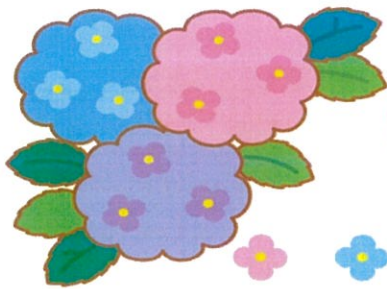
4 歳児：・畑づくりやグループ活動等を通し、役割を知る。

・梅雨時の身の回りの衛生や健康に気を付ける。

5 歳児：・グループ活動等を通し、友だち関係を広げる。

・梅雨時期の身の回りの衛生や健康に気を付ける。

今月のねらい



ほけんだより

2024 年 6 月

ひよし保育園



もうすぐ梅雨の季節になります。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。お天気によっては真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じることもあります。衣類を上手に調整して、快適に過ごしたいですね。また、昼だけでなく、夜間も熱中症が起こりやすくなります。口も乾きます。肌荒れも出てきます。子どもたちも汗をかき、脱水しやすい状態になりやすいので、適度の水分補給と室内での温度調節(エアコン・扇風機の使用等)をお願いします。

園でも、引き続き、子どもたちが健康で安全に集団生活が送れるように、子どもの検温や手洗いの徹底、水分補給、園内の清掃・消毒の徹底、こまめな換気等しっかりとこなっていきます。

6 月の目標

●歯をきれいに皮膚や衣類はさわやかに

6 月の予定

4 日(火)身体測定 (幼児)
5 日(水)身体測定 (2 歳児)
6 日(木)身体測定 (0 歳児)
6 日(木)トイレの使い方、拭き方(4歳児)
7 日(金)身体測定 (1 歳児)
7 日(金)プライベートゾーンの話
(5歳児)
11 日(火)プール開き
28 日(金)全園児健診

5 月の感染症

RS ウイルス感染症:9 名
気管支炎:3 名
溶連菌感染症:3 名
胃腸炎:1 名
ウイルス性の風邪:17 名

☆寒暖差で体調を崩し、発熱や咳、鼻水症状のお子さんが全体で多かったです。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

こんな食べ方が虫歯のもとに

ダラダラ食べる…遊びながらおやつを食べたり、食後に歯磨きをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめ、キャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう

おやつの時間を決める
時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘い物を食べても、その後しっかり歯を磨けば安心です。



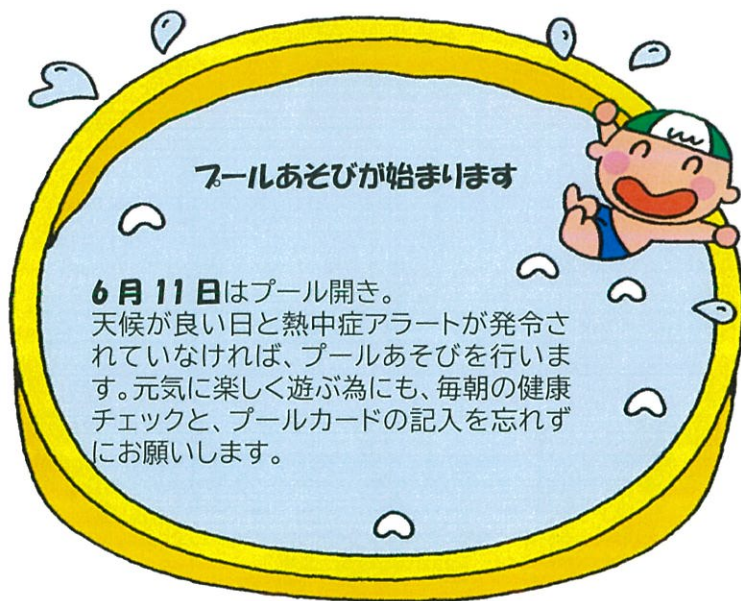
やわらかいものばかり

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかい物はそれほど噛まないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

良く噛んで食べる

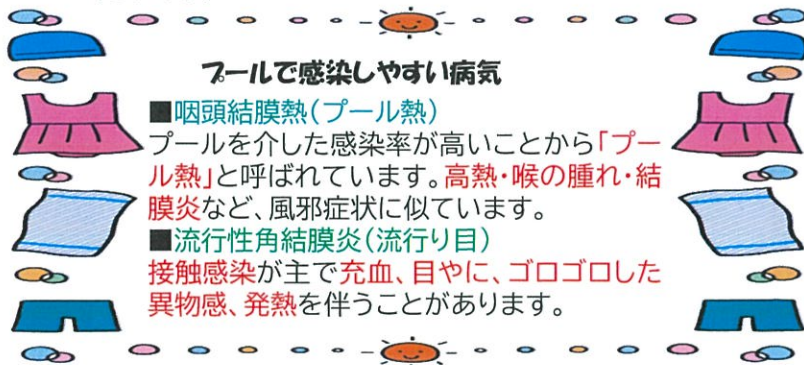
良く噛むと、唾液が良く出ます。「良く噛んで」といっても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、キノコ類など、かみごたえのある食材など様子を見ながら取り入れましょう。



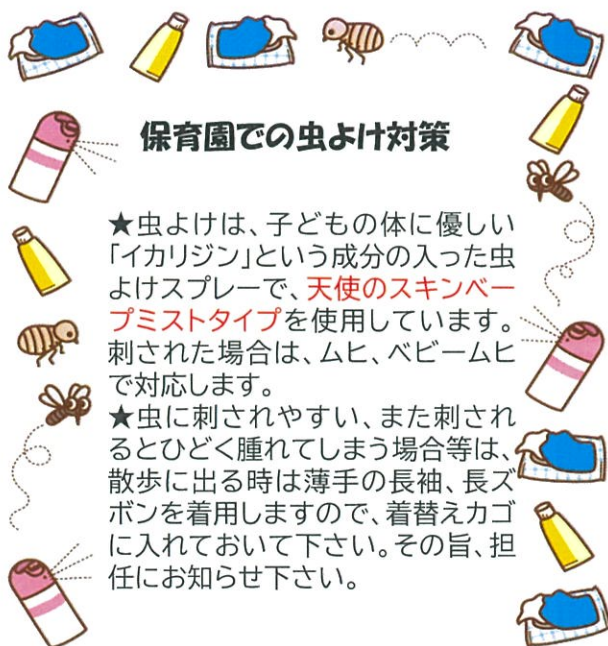


6月11日はプール開き。
天候が良い日と熱中症アラートが発令されていなければ、プールあそびを行います。元気に楽しく遊ぶ為にも、毎朝の健康チェックと、プールカードの記入を忘れずをお願いします。

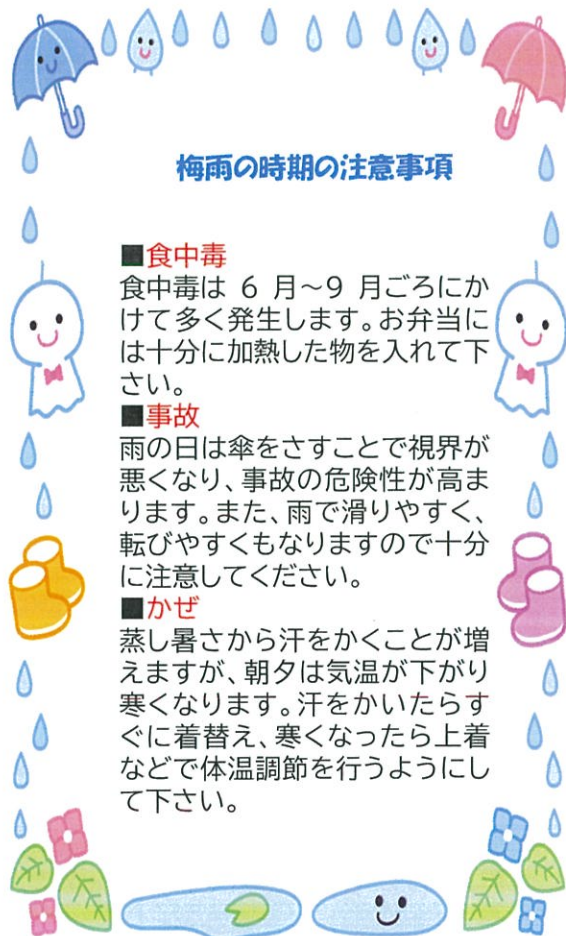
注意事項：ホクナリンテープについて
ホクナリンテープを貼ってのプールあそび・水あそび、シャワーはできません。
ホクナリンテープは、「**気管支拡張剤**」という気管支喘息・気管支炎の診断時に、気管支を拡張させ、咳を沈め、呼吸を楽にする目的で使用される薬です。また、水に剥がれて、子どもが誤って飲み込む危険が生じる恐れがあるためです。



■咽頭結膜熱(プール熱)
プールを介した感染率が高いことから「**プール熱**」と呼ばれています。**高热・喉の腫れ・結膜炎**など、風邪症状に似ています。
■流行性角結膜炎(流行り目)
接触感染が主で**充血、目やに、ゴロゴロした異物感、発熱**を伴うことがあります。



★虫よけは、子どもの体に優しい「イカリジン」という成分の入った虫よけスプレーで、**天使のスキンベープミストタイプ**を使用しています。刺された場合は、ムヒ、ベビームヒで対応します。
★虫に刺されやすい、また刺されるとひどく腫れてしまう場合等は、散歩に出る時は薄手の長袖、長ズボンを着用しますので、着替えカゴに入れておいて下さい。その旨、担任にお知らせ下さい。

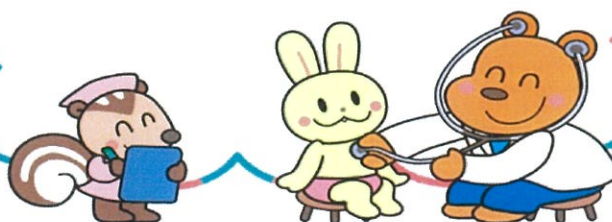


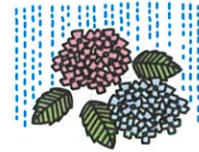
■食中毒
食中毒は 6 月～9 月ごろにかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱した物を入れて下さい。
■事故
雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。
■かぜ
蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにして下さい。



6/28(金)に全園児健診があります

当日は、具合が悪くならないように、体調管理をお願いします。欠席したお子さんは、7月の乳児健診で行います。





梅の実がなる時期に降る雨の季節を梅雨（つゆ）と呼ぶようになったのは、江戸時代の頃からといわれています。農作物にとっては恵みの雨となりますが、雨が続いて寒暖差もあるこの時期は、体調を崩しやすく、疲れもたまりやすくなります。大人も子どももしっかり食事と睡眠をとって、夏にむけて体力をつけていきましょう。

先月はグリーンピースやそら豆のさやむきの食育活動で、旬の素材に触れることができました。今月は調理活動として、6/3（月）に3～5歳児クラスでのカレーライス作りを予定しています。また、3歳児、4歳児でそれぞれ『梅しごと』も計画中です。



今月の地場野菜（国分寺産）

玉ねぎ・きゅうり が入荷予定です。



今月の野菜平均使用量

	3才以上幼児 （標使用量）	3才未満乳児 （目標使用量）
緑黄色野菜	51.0g（40g）	41.3g（30g）
淡色野菜	61.3g（50g）	50.0g（40g）

献立紹介

*ひじきのナムル

梅雨に入ると、ジメジメと蒸し暑い日が増えて食欲が落ちて体調を崩しやすくなります。酢の物など、さっぱりとした副菜を取り入れると食も進みますよ。

～材料～（大人2人・子ども2人分）

ひじき 9g
にんじん 60g
きゅうり 60g
ごま油 大さじ 1/2
しょうゆ 大さじ 1/2
砂糖 小さじ 2
酢 小さじ 1

～作り方～

- ①ひじきは水でもどし、下ゆでする。
- ②にんじん、きゅうりは千切りにして下ゆでする。
- ③鍋に調味料を入れて火にかけ、②の野菜をあわせてなじませる。

☆酸味は熱を通すことで、まろやかに仕上がります

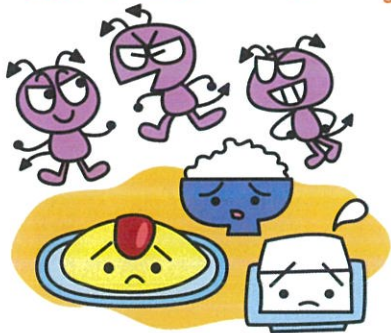
食欲がない時の いろいろ料理術



今月の給食は、梅干しを使用したメニューを多く取り入れています。梅に含まれるクエン酸は疲労回復効果があります。寒暖差でこの時期の食欲がないときには、にんにくやしょうが、梅、しそ、ねぎなどの香りの強い食材を取り入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化、吸収も助けます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。また、食事をする部屋を外気温から 5℃以内の範囲で下げると、食欲が出てくる場合もあるそうですよ。環境設定も含めて工夫してみましょう。

食中毒予防の3原則

食中毒に注意！「つけない！」



増やさない！

やっつける！」



この季節に気がかりなのが食中毒です。衛生管理には大人の注意が欠かせません。食中毒予防の3原則は食中毒菌を「つけない！増やさない！やっつける！」です。家庭でも以下のポイントに気を付けて食中毒予防に努めましょう。

- (1) 買い物をするときは、消費期限を確認する。
- (2) 冷蔵庫で肉や魚などのなまものを保存するときは、汁がもれないようにビニール袋などに入れ、他の物と区別する。
- (3) 手洗いをしっかりとこまめに行い、清潔な調理器具、食器を使う。
- (4) 加熱調理が必要な食品は、ひと煮立ちさせるなど十分に加熱をする。
- (5) 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (○は午後おやつ)				補食
				熱加工済	血や肉や骨になる	他の材料を配合	調味料	
01 土	コーンピラフ かぼちゃ豆乳スープ	クラッカーサンド 牛乳	557.6(447.9) 19.7(15.8) 22.7(18.3) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、オリーブ油、油	○牛乳、豆乳、豚肉、ベーコン、○チーズ	玉ねぎ、かぼちゃ、とうもろこし、にんじん、○ジャム、さやいんげん、グリーンピース	食塩、コンソメ、こしょう	せんべい
03 月 幼児 カレー 作り	カレーライス 野菜スープ オレンジ	みそ焼きおにぎり 牛乳	610.4(533.5) 22.6(19.0) 18.4(15.1) 2.4(2.0)	じゃがいも、米、○米、油、○砂糖	○牛乳、豚肉、ベーコン、○みそ	玉ねぎ、にんじん、晩柑、キャベツ、ほうれん草、トマトピューレ、ニンニク、しょうが	カレールーウ、○みりん、食塩、コンソメ、こしょう	ビスケット
04 火	ごはん さわらの西京焼き アスパラとじゃこのあえ物 じゃが芋きんぴらはるさめスープ	ごまドーナツ 牛乳	536.1(459.4) 22.9(19.2) 19.5(17.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、春雨、○砂糖、○油、砂糖、○ごま、油、ごま油、油	○牛乳、さわら、○豆腐、豚肉、しらす、みそ	グリーンアスパラ、キャベツ、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	ぶどうパン
05 水	ごはん マーボー豆腐 きんぴらごぼう 大根のナムル みそ汁(さつま芋・しめじ)	二色サンド 牛乳	599.4(512.4) 22.1(18.8) 22.2(19.0) 2.4(2.1)	米、○パン、さつまいも、ごま油、○バター、片栗粉、砂糖、ごま、油	○牛乳、豆腐、豚肉、みそ、○チーズ	大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、きゅうり、○ジャム、しめじ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、食塩	せんべい
06 木	ごはん 豚肉生姜焼き 切干し大根の中華和え トマト みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	あじさいゼリー ビスケット 牛乳	588.1(498.9) 24.3(19.8) 19.0(15.7) 1.4(1.2)	米、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、ツナ、みそ、かつお節	トマト、○りんごジュース、○ぶどうジュース、玉ねぎ、かぼちゃ、小松菜、にんじん、ねぎ、切干大根、○寒天、しょうが	しょうゆ、みりん、酢	ラスク
07 金	パン 牛乳 魚のパン粉焼き ジャーマンポテト ブロッコリーの三色サラダ スープ(かぶ・たまねぎ)	中華おこわ 塩ゆでそら豆 麦茶	570.9(518.4) 27.6(24.4) 18.9(16.2) 2.3(2.0)	パン、じゃがいも、○米、○もち米、パン粉、マヨネーズ、油、○油、オリーブ油	牛乳、かれい、○豚肉、ベーコン	玉ねぎ、○そら豆、ブロッコリー、かぶ、にんじん、とうもろこし、○にんじん、パセリ、○椎茸	ケチャップ、○オイスターソース、食塩、酢、○しょうゆ、コンソメ、○食塩、しょうゆ、こしょう	クラッカー
08 土	チャーハン のっぺい汁	リングドーナツ 牛乳	557.3(477.4) 22.6(18.8) 21.4(18.2) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、油、油	○牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、さば節	にんじん、大根、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ	しょうゆ、食塩	せんべい
10 月	ハヤシライス フレンチサラダ 野菜スープ	さわやか フレンチトースト ブルー牛乳	589.4(498.4) 23.4(19.7) 20.4(17.0) 2.4(2.0)	米、じゃがいも、○パン、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉、○卵、鶏肉	玉ねぎ、○オレンジジュース、キャベツ、にんじん、○ブルーベリー、パイナップル、トマトピューレ、ほうれん草、グリーンピース、しょうが、ニンニク	ハヤシルーウ、酢、食塩、コンソメ、こしょう	クラッカー
11 火 プール 開き	黒糖パン 牛乳 チキンナゲット ボイルブロッコリー コーンポテト トマト スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	こぎつねご飯 おしゃぶりこんぶ 麦茶	574.3(516.4) 23.4(20.4) 19.7(16.8) 2.4(2.1)	じゃがいも、パン、○米、片栗粉、油、マヨネーズ、○砂糖、オリーブ油、○ごま	牛乳、鶏肉、おから、○油揚げ、さば節	トマト、玉ねぎ、ブロッコリー、とうもろこし、ほうれん草、○にんじん、にんじん、ニンニク、しょうが	○だし汁、ケチャップ、○しょうゆ、○みりん、食塩、しょうゆ、こしょう	ビスケット
12 水 ピッカリ ン	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め ひじきの煮物 かぼちゃのグリル みそ汁(だいこん・えのき)	レーズン蒸しパン 牛乳	577.0(488.6) 20.9(17.3) 18.5(15.3) 1.9(1.6)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、○油、ごま油	○牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、かぼちゃ、○干しぶどう、えのき茸、さやいんげん、ひじき、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	せんべい
13 木	ごはん スズキの梅照り焼き アスパラとベーコンのソテー じゃが玉煮、 みそ汁(豆腐・わかめ)	ちゃんぽんラーメン ごまじゃこ 牛乳	567.0(482.9) 29.4(24.8) 15.6(13.1) 2.5(2.2)	○中華めん、米、じゃがいも、しらたき、○ごま、○砂糖、砂糖、油、○ごま油、三温糖	○牛乳、すずき、豆腐、○豚肉、みそ、ベーコン、○いわし、かつお節	玉ねぎ、グリーンアスパラ、にんじん、○キャベツ、○玉ねぎ、○もやし、○にんじん、わかめ、梅干	しょうゆ、○しょうゆ、みりん、みりん、○中華だし、○食塩、食塩、こしょう	ラスク
14 金	ごはん 松風焼き 大根とあげの煮物 野菜炒め 塩ゆでそら豆 みそ汁(さつま芋・しめじ)	豆乳寒天 クラッカー 牛乳	558.1(475.4) 27.3(23.5) 17.8(15.0) 2.1(1.7)	米、さつまいも、○砂糖、片栗粉、ごま、砂糖、オリーブ油	○牛乳、○豆乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、○きな粉	大根、玉ねぎ、そら豆、キャベツ、にんじん、ねぎ、エリンギ、しめじ、○寒天、青のり	だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ぶどうパン
15 土	焼きとり丼 具だくさんみそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	551.2(474.5) 23.8(20.2) 16.0(13.4) 2.2(1.9)	○黒糖パン、米、じゃがいも、片栗粉、油	○牛乳、鶏肉、みそ、さば節	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ、さやいんげん、しょうが	しょうゆ、みりん	せんべい

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

・3日 幼児クラス(3・4・5才児)の調理活動でカレー作りをします。

・12日 ピッカリンランチ(3・4・5才児)：バイキング方式の給食で、自分で食べられる量を盛り付けます。

2024年06月

献立表 ひよし保育園

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人1日)	材 料 名 (○は午後おやつ)				補食
				穀類・野菜類	血や肉や骨になる	体の調子を整える	調味料	
17月	ごはん 魚の甘酢あんかけ さつま芋のサラダ アスパラのお浸し みそ汁(もやし・ほうれん草)	ホットケーキ 牛乳	601.3(511.8) 23.8(19.9) 15.9(13.3) 1.9(1.6)	米、さつまいも、○ ホットケーキ粉、○ メープルシロップ、 マヨネーズ、油、片 栗粉、砂糖、○油	○牛乳、たら、○豆 乳、みそ、さば節	もやし、玉ねぎ、グ リーンアスパラ、にん じん、ほうれん草、 きゅうり、椎茸、干し ぶどう、しょうが、ニン ニク	だし汁、ケチャップ、 しょうゆ、酢、食塩	ラスク
18火	とふめし(兵庫県) ブロッコリーのおかか和え 豚汁	ツナパン 牛乳	547.8(469.5) 29.1(24.6) 20.1(17.3) 2.4(2.2)	米、○パン、油、砂 糖、○油	○牛乳、豆腐、豚 肉、豆腐、さば、○ ツナ、みそ、さば節、 油揚げ、かつお節	ブロッコリー、大根、 ごぼう、○キャベツ、 にんじん、ねぎ、昆 布	だし汁、しょうゆ、み りん、○食塩、○こ しょう	クラッカー
19水 誕生会	梅ごはん さばのカレー揚げ 切り昆布の炒め煮 トマト すまし汁(じゃが芋・わかめ)	メープルマドレーヌ オレンジ 牛乳	579.9(493.7) 22.3(18.4) 24.8(21.5) 2.5(2.0)	米、じゃがいも、○ 小麦粉、○バター、 メープルシロップ、 マヨネーズ、油、 ごま油、砂糖、ごま	○牛乳、さば、豚 肉、○卵、しらす	トマト、○オレンジ、 にんじん、玉ねぎ、 昆布、わかめ、梅 干、しょうが、昆布	だし汁、だし汁、しよ うゆ、カレー粉、食塩	ビスケット
20木	パン 牛乳 ミートローフ はるさめサラダ さつま芋のオレンジ煮 スープ(かぶ・トマト)	切干大根ごはん 麦茶	604.9(539.3) 22.5(19.7) 20.8(17.9) 2.1(1.7)	パン、さつまいも、○ 米、パン粉、春雨、 米粉、マヨネーズ、 油、○油、○砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、 ○豚肉、ベーコン、 ツナ	玉ねぎ、きゅうり、か ぶ、トマト、オレンジ ジュース、○にんじ ん、にんじん、○キャ ベツ、ねぎ、梅干、 らこし、○切干大根	ケチャップ、○しよ うゆ、ソース、○み りん、酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩、こし ょう	せんべい
21金	ごはん 豆腐の中華煮 ピーマンの佃煮 れんこんの梅和え みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	お好み焼き 牛乳	562.9(479.1) 25.1(21.0) 16.6(14.2) 2.4(2.0)	米、○小麦粉、砂 糖、片栗粉、○油、 ごま油、油	○牛乳、豆腐、鶏 肉、○豚肉、みそ、 しらす、かつお節、 かつお節	ピーマン、かぼ ちゃ、れんこん、も やし、にんじん、○キャ ベツ、ねぎ、椎茸、 グリーンピース、梅干	○だし汁、○ソー ス、しょうゆ、○ケ チャップ、オイスター ソース、酢、○食 塩、食塩、○こしょう	ぶどうパン
22土	鶏そぼろあんごはん 具だくさんみそ汁	ビスケット せんべい 牛乳	575.0(457.2) 23.7(17.9) 18.2(14.6) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、油、 砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏肉、み そ、さば節	玉ねぎ、にんじん、 ねぎ、しょうが	しょうゆ	ラスク
24月	ごはん 鶏つくねのあんかけ 小松菜とツナの和えもの トマト みそ汁(大根・あげ)	スコーン 牛乳	561.1(472.9) 22.3(17.5) 18.8(15.3) 1.4(1.2)	米、○小麦粉、○バ ター、片栗粉、○砂 糖、油、砂糖、油揚 げ	○牛乳、鶏肉、○ ヨーグルト、みそ、ツ ナ、油揚げ、さば節	トマト、大根、小松 菜、にんじん、○ ジャム、ねぎ、ごぼう	しょうゆ、食塩、○食 塩	せんべい
25火	パン 牛乳 鮭のカレークリーム焼き にんじんサラダ ほうれん草のソテー スープ(じゃが芋・たまねぎ)	チキンライス 麦茶	571.5(516.5) 25.4(22.3) 19.7(17.0) 2.4(2.1)	パン、○米、じゃが いも、マヨネーズ、パ ン粉、○油、油、オ リーブ油	牛乳、鮭、○鶏肉、 ベーコン	ほうれん草、玉ね ぎ、にんじん、とう もろこし、○にんじん、 ○玉ねぎ、干しぶど う、とうもろこし、マ マレード、○グリーン ピース、パセリ	○ケチャップ、酢、コ ンソメ、食塩、○食 塩、カレー粉、○こ しょう、こしょう	クラッカー
26水	ごはん 鶏肉のつけ焼き 小松菜の煮浸し れんこんのきんぴら みそ汁(豆腐・わかめ)	ごはん お芋のおやき 牛乳	564.4(480.2) 24.8(20.5) 18.5(15.3) 1.7(1.4)	○じゃがいも、米、 ○米、砂糖、○油、 ○砂糖、油、ごま、 ごま油	○牛乳、鶏肉、豆 腐、油揚げ、みそ、 かつお節、みそ	小松菜、れんこん、 にんじん、ねぎ、わ かめ	しょうゆ、みりん、○ しょうゆ、○食塩	蒸しパン
27木	ごはん さばの梅煮 かぼちゃのそぼろ煮 浅漬け 相性汁	コーンマヨトースト 牛乳	534.8(430.3) 24.2(19.5) 19.6(15.8) 2.5(2.0)	米、さつまいも、○ パン、○マヨネー ズ、砂糖	○牛乳、さば、鶏 肉、みそ、油揚げ、 さば節	かぼちゃ、大根、に んじん、かぶ、○とう もろこし、○玉ねぎ、 きゅうり、ねぎ、梅 干、しょうが、昆布	だし汁、だし汁、しよ うゆ、みりん、食塩	ビスケット
28金	ごはん 高野豆腐の卵とじ 根菜のみそ煮 トマト みそ汁(きゃべつ・あげ)	肉みそうどん 牛乳	573.8(484.3) 26.0(21.8) 19.7(16.6) 2.3(2.0)	○うどん、米、里い も、砂糖、○片栗 粉、○砂糖、油、○ 油、油	○牛乳、鶏肉、卵、 ○豚肉、みそ、高野 豆腐、油揚げ、○み そ	トマト、キャベツ、れ んこん、にんじん、 玉ねぎ、○玉ねぎ、 ごぼう、○にんじん、 さやいんげん、○ ピーマン、○椎茸、 椎茸	だし汁、しょうゆ	ラスク
29土	ツナとトマトのスパゲッティ チキンポトフ	あんぱん 牛乳	551.5(471.6) 24.6(20.7) 13.7(11.4) 1.8(1.6)	スパゲティ、じゃが いも、○パン、油	○牛乳、鶏肉、○あ ずき、ツナ	玉ねぎ、トマト、にん じん、キャベツ、さや いんげん	ケチャップ、酒、コン ソメ、食塩、こし ょう	クラッカー

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

・19日 食育の日：兵庫県の郷土料理として「とふめし」を食べます。