

ひよし保育園だより



2024 年 7 月

NO.4



「命をいただく」

今年も、くすのき組があきる野市へバス遠足に行き、マスつかみをしてきました。東京都の中にこんなにも山や川があり、自然があふれる場所に遠足で行ける事は幸せです。

朝からの雨模様で、川をせき止めてのマスつかみは断念しましたが、養沢センターの方が TENT を張り、マスのプールを設置して下さりました。プールの中をビュンビュン飛ぶように速く泳ぐマスの動きに「エエッ！」とビックリしていた子どもたちですが、大人が中に入ってマスを追って見せると、俄然やる気スイッチが入った子どもたち！

3 人ずつ入ってバシャバシャと水しぶきをあげながら夢中になってマスを追い始めました。初めは速いマスの動きに翻弄されていましたが、徐々に端っこに行くマスの習性を見て、プールの隅っこに追い詰めては、つかみ「とった～!!」と歓声あげる子どもたちでした。。

マスはつかんでもツルンと逃げられるので、しっかりと握らなければならず、悪戦苦闘していました。しかし、だんだんコツをつかんで上手くなり、大人分のマスも「獲って～」とお願いするほどでした。

獲ったマスは、養沢センターで丸ごと揚げて頂きました。なんと、頭からガブリと豪快に食べる子、「しっぽもカリカリしておいしい、おせんべい」とみんなよく食べ担任たちも驚きました。

このような、「命をいただく」実体験をした後で、園に帰って SDGs のお話をすると、本当に真剣な眼差しで聴いてくれた子どもたちです。こんなにきれいな川や海を人が捨てたペットボトルやビニールなどで汚してしまっている。そのごみが海に漂い、クジラやカメが食べてしまい死んでいる事、又、世界には貧しくごみをあさって生活している子どもたちが今もいること等々… 私たちが出来る小さなこと(食べ物を残さない、水を出しっぱなしにしない、買い物時はエコバックを使うなど)から始めようというお話をしました。子どもたちの真剣な眼差しから、しっかりと心で受け止めてくれたと思います。

ほかのクラスでも、様々なお野菜を育てて、その材料で調理活動を行っています。育てて、観察し、「命をいただく」という食育活動は、楽しく実体験の学びが得られます。今後もこのような活動をひよし保育園では大切にしていきたいと考えています。

園長 山城一予



ほけんだより

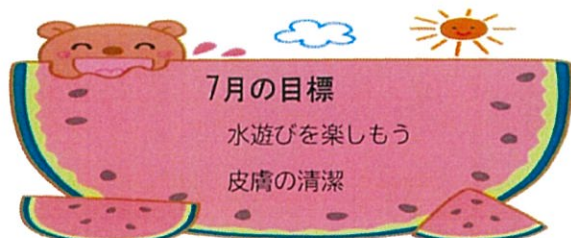
2024年7月
ひよし保育園



日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。天気が良ければ、毎日プール！の子どもたち。

子どもたちの楽しみのプールについても、夏の感染予防や熱中症等を配慮していかなければなりません。少しでも子どもたちが、楽しめるよう園でも工夫をしながら、対応していきます。

高温多湿で、子どもたちも気づかないうちに、疲れてしまっている場合があります。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。お家ではゆっくりと過ごせるようにご配慮下さい。



7月の予定

- 1日(月) 身体測定(幼児)
- 2日(火) 身体測定(2歳児)
- 3日(水) 身体測定(1歳児)
- 4日(木) 身体測定(0歳児)
- 26日(金) 園医健診(0~2歳児)

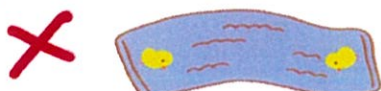


夏に気を付けたい夏風邪

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

-咽頭結膜炎(プール熱)

その名の通り、喉(咽頭)と目(結膜)に炎症が起こり、高熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。



特徴

- 38~40度の高熱が数日間続くことも
- のどが痛む
- 白目が充血(赤くなる)し、瞼が腫れる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日経過したら



ヘルパンギーナ

突然の高熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれが出来、2~3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。



特徴

- 口の中、喉に白っぽい水ぶくれが出来る
- 高熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら



手足口病

最初に口の中にポツポツが出来、痛みのために飲んだり食べたりするのを嫌がります。この時に熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足裏に赤っぽい水ぶくれが出来て痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

特徴

- 口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのを嫌がる
- 手の平や足裏にポツポツが出来る

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が始まり、普段の食事がとれるようになったら



お家で休む時は……

水分補給をしっかりと

暑さや熱で水分が失われると、口の中や喉に痛みが出やすく、食べるのを嫌がりがち、口当たり、のど越しの良いものを少しずつ取らせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことが一番の薬です。しっかりと休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。



夏の肌トラブル

蚊

に刺されたとき

本人が蚊に刺されるとすぐに腫れ、その後早く治ります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きく腫れて水ぶくれができることもあります。掻き壊さないよう、早めに手当てしましょう。

ケアは

- ① 刺されたところを水で洗い流します。



- ② 痒み止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などをあてたりして、痒みをやわらげます。



あせも

ができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗を掻きやすい部位に赤い小さなボツボツがたくさんできて、痒くなります。

ケアは

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗を拭きとりましょう。



予防は

汗をよく吸い取る面の肌着やシャツを着せましょう。

とびひ

ができたとき

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿疹(とびひ)ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどく痒いため、掻いた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿疹が広がります。



ケアは

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。掻き壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります。

治療は

抗菌薬の塗り薬を使います。よくならない時は、抗菌薬の内服をします。



肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように爪を短く切る
- 痒みを和らげるように冷やす、痒み止めを塗る
- 治りが遅い、広がった、湿疹が変化したときは、小児科・皮膚科を受診



保健指導をしました。

6/12(水)3 歳児歯磨き指導をしました。歯の模型を使い、歯ブラシの持ち方、磨き方、虫歯の話をしたあとに、実演しました。上手に磨けていました。この日の給食後から、まつぼっくりさんは、園での歯磨きが始まりました。



6/6(木)4歳児トイレの使い方をやりました。トイレのマナー、拭き方、トイレトーパーの使い方何回巻くか。一人一人が椅子をトイレに見立てて実演しました。上手にできていました。



6/7(金)5歳児がブラーバートゾーンの話とラップタオルの巻き方をやりました。男の子と女の子の体で大事なところは水着で隠れている。大事なところは、触らない、のぞかない。ということ子どもたちに話しました。

6月の感染症情報

- 結膜炎 5 名
- 手足口病 5 名
- 溶連菌感染症 2 名
- ヘルパンギーナ 2 名
- 中耳炎 1 名
- 夏風邪 3 名
- 発熱 31 名(熱性痙攣1名)
- 下痢・嘔吐 3 名
- 発熱と咳・鼻水でお休みするお子さんが多かったです。



給食だより

2024年7月
ひよし保育園

プランターで栽培している夏野菜の収穫が始まっています。自分たちで育てた野菜の味は格別なようで、これからの収穫も楽しみにしている子どもたちです。

5日七夕の給食では、天の川をイメージした七夕スープ、おやつには天の川ゼリーを食べます。25日夏まつりごっこの給食は、ちょっと特別な縁日風のメニューです。夏まつりの雰囲気、給食でも楽しみたいと思います。梅雨の合間の晴れ間は蒸し暑く、体調も崩しやすくなりますので、こまめな水分補給と、食事はしっかりとっていけるといいですね。

今月の地場野菜（国分寺産）



トマト・ナス・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 （目標使用量）	3才未満乳児 （目標使用量）
緑黄色野菜	52.0 g（40 g）	42.4 g（30 g）
淡色野菜	68.9 g（50 g）	55.5 g（40 g）

献立紹介

*納豆とほろごはん

ひき肉や野菜と一緒に炒め合わせるので、
食べやすくなり、子どもたちにも人気の一品です。
しっかりご飯を食べて、夏バテ予防をしたいですね。



～材料～（大人2人・子ども2人）

米 2合

鶏ひき肉 50g

長ねぎ 50g

にんじん 50g

納豆※ 2パック

なたね油 小さじ2

本みりん 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

食塩 少々

青のり 少々

※保育園では、
小粒を使用して
いますが、ひきわ
りでもOKです。

～作り方～

- ① お米は洗って、普通にたいておく。
- ② 長ねぎ、にんじんは粗みじん切にしておく。
- ③ 熱したフライパンに油をしき、鶏ひき肉、②の野菜を順に炒める。
- ④ ③に火が通ったら、納豆、本みりん、しょうゆ、食塩を加えて味をととのえたら、仕上げに青のりを加える。
- ⑤ ④の具を炊いたご飯にのせる。



ビタミン B1 で 夏バテ予防



暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミン B1 で、汗をかくことでさらに失われてしまいます。

昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミン B1 がたっぷり含まれています。ほかには豚肉、納豆、ごまなどにも多く含まれ、今月の献立にも多く取り入れています。ご家庭でも上手に取り入れて、夏バテを予防していきましょう。

砂糖のとりすぎ注意報！！

熱中症予防には

水かお茶(麦茶)をこまめに！ 食事はしっかりと！

乳幼児の体の水分の割合は、体重の 70～80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。

子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は 15g 程度ですが、ジュースやスポーツドリンクなど清涼飲料水のペットボトル飲料（500ml）には約 50～70g の砂糖（角砂糖にすると約 10～14 個分）が含まれています。糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。砂糖を一度にとり過ぎると、ミネラルのバランスが崩れて血糖の代謝異常により、だるい、のどが渇く、イライラする、などの弊害がおきることがあります。

まずは、朝・昼・夕の食事に含まれる栄養や水分をしっかりと取ることが大切です。また、発汗により失われる塩分は食事でも十分に補うことができます。こまめな水分補給と食事で、熱中症を予防しましょう。



2024年07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 ()は未測定	材 料 名 (○は午後おやつ)				延長補食
				熱と力になる	たんぱく質	ビタミン・ミネラル	調味料	
01月	ごはん ピーマンの細切り炒め じゃが芋きんぴら トマト みそ汁(大根・わかめ)	キャロットクッキー 牛乳	607.8(518.8) 23.4(19.8) 23.6(20.2) 2.1(1.8)	米、○小麦粉、○砂糖、じゃがいも、春雨、油、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、みそ、○おから	トマト、ピーマン、にんじん、○にんじん、玉ねぎ、○干しぶどう、ピーマン、ピーマン、だいこん、ねぎ、さやいんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、オイスターソース	せんべい
02火	ハヤシライス フレンチサラダ 野菜スープ	マカロニきな粉 牛乳	621.8(530.8) 25.0(21.3) 19.9(16.5) 2.1(1.7)	米、○マカロニ、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉、○きな粉、鶏肉	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、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、酢、食塩、コンソメ、○食塩、こしょう	ビスケット
03水	ごはん アジのさんが焼き(千葉) かぼちゃのそぼろ煮 野菜の海苔和え みそ汁(なす・あげ)	ごまドーナツ 牛乳	588.8(501.6) 28.1(23.4) 21.3(18.4) 2.2(1.8)	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖、油、○ごま、片栗粉	○牛乳、鶏肉、あじ、○豆腐、みそ、みそ、油揚げ	かぼちゃ、なす、もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、のり、しそ、しょうが	だし汁、だし汁、しょうゆ、酒、みりん	クラッカー
04木	パン 牛乳 ミートローフ ラタトゥイユ いんげんのソテー コーンスープ	手作り のり佃煮ごはん 麦茶	578.5(512.2) 23.2(20.1) 21.3(17.6) 2.4(2.0)	パン、○米、パン粉、油、片栗粉、油、砂糖、○砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、ベーコン、○さば節	玉ねぎ、トマト、とうもろこし、トマト、さやいんげん、とうもろこし、なす、ズッキーニ、ピーマン、ピーマン、にんじん、○のり、パセリ	ケチャップ、○しょうゆ、○みりん、ソース、コンソメ、食塩、こしょう	おさつチップ
05金 七夕	鮭寿司 鶏のから揚げ 短冊サラダ 粉ふき芋(青のり) 七夕スープ	天の川ゼリー せんべい 牛乳	560.1(458.8) 24.1(19.2) 16.3(13.7) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、○砂糖、春雨、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、鮭、○生クリーム	○ぶどうジュース、にんじん、大根、きゅうり、玉ねぎ、とうもろこし、おくら、○寒天、しょうが、昆布、ニンニク、青のり	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酢、食塩、酒	ぶどうパン
06土	ちゃんぽん風うどん さつま芋のサラダ 塩ゆでブロッコリー	黒糖蒸しパン 牛乳	575.7(494.1) 22.8(19.4) 17.0(14.2) 3.8(3.2)	○黒糖パン、うどん、さつまいも、マヨネーズ、油	○牛乳、鶏肉、みそ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しぶどう	だし汁、食塩	ビスケット
08月	ごはん さばのみそ煮 ひじきのナムル トマト 相性汁	にゅうめん ごまじゃこ 牛乳	581.7(488.7) 26.8(22.4) 19.8(16.4) 2.6(2.1)	○そうめん、米、さつまいも、○ごま、砂糖、○砂糖、ごま油、油	○牛乳、さば、豆乳、豆腐、みそ、○油揚げ、ベーコン、○いわし	トマト、大根、もやし、にんじん、ねぎ、○にんじん、○玉ねぎ、小松菜、ひじき、しょうが	だし汁、○だし汁、○しょうゆ、みりん、しょうゆ、○みりん、酢、○食塩	ラスク
09火 ピッカリ	パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋のバイン煮 はるさめサラダ スープ(かぶ・トマト)	切干大根ごはん 麦茶	599.1(536.6) 21.9(19.3) 19.3(16.6) 2.0(1.7)	パン、さつまいも、○米、春雨、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、○油、○砂糖、油	牛乳、鶏肉、○豚肉、ベーコン、ツナ	きゅうり、かぶ、パイナップル、トマト、玉ねぎ、マーマレード、○にんじん、にんじん、とうもろこし、○切干大根	しょうゆ、○しょうゆ、みりん、○みりん、酢、コンソメ、食塩、こしょう	クラッカー
10水	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め きゅうりのゆかりあえ にんじんしりしり すまし汁(豆腐・ねぎ)	ピザトースト 牛乳	556.3(474.6) 24.6(20.9) 23.5(20.2) 2.2(1.9)	米、○パン、○油、油、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉、豆腐、○チーズ、○ベーコン、ツナ、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、○トマトピューレ、○玉ねぎ、玉ねぎ、ねぎ、えのき茸、○ピーマン、○ニンニク、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、○ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩、○こしょう	おさつチップ
11木	ごはん 魚磯辺揚げ 切干し大根の旨煮 トマト みそ汁(じゃが芋・えのき)	なすの ミートスパゲティ 牛乳	566.2(489.8) 27.2(23.3) 15.0(12.9) 2.2(1.8)	米、○スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、油、○米粉、砂糖、○オリーブ油、○砂糖	○牛乳、かかれい、○豚肉、油揚げ、みそ、さば節	トマト、えのき、にんじん、○なす、○玉ねぎ、切干大根、○にんじん、青のり、ニンニク	だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、○ソース、○酒、食塩、○食塩、こしょう	ビスケット
12金	夏野菜カレーライス とうもろこし スープ(キャベツ・トマト)	お好み焼き 牛乳	620.9(524.8) 22.7(19.0) 22.2(18.7) 2.5(2.1)	米、○小麦粉、○油、油	○牛乳、豚肉、○豚肉	玉ねぎ、かぶ、れんこん、にんじん、とうもろこし、○キャベツ、キャベツ、なす、トマト、とうもろこし、ピーマン、にんじん、トマトピューレ、ニンニク、しょうが	○だし汁、カレーウ、○ソース、○ケチャップ、コンソメ、食塩、ケチャップ、ソース、○食塩、こしょう、○こしょう	蒸しパン
13土	チャーハン 五目みそ汁	リングドーナツ 牛乳	553.4(474.6) 19.7(16.5) 19.3(16.6) 1.3(1.1)	米、さつまいも、油	○牛乳、豚肉、みそ	白菜、大根、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ	だし汁、しょうゆ、中華だし	クラッカー
16火	パン 牛乳 鮭のカレークリーム焼き れんこんマリネ ジャーマンポテト スープ(かぶ・たまねぎ)	納豆そぼろごはん おしゃぶりこんぶ 麦茶	563.0(482.1) 24.8(20.8) 18.9(15.8) 2.3(1.9)	じゃがいも、パン、○米、マヨネーズ、油、パン粉、砂糖、油	牛乳、鮭、○納豆、○鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、かぶ、れんこん、にんじん、とうもろこし、○ねぎ、○にんじん、パセリ、青のり	酢、○みりん、○しょうゆ、食塩、コンソメ、しょうゆ、○食塩、カレー粉、こしょう	ビスケット

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

9日 ピッカリランチ(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07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 ()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				延長補食
				熱と力になる			調味料	
17 水 誕生会	とうもろこしごはん 鶏肉と野菜のグリル にんじんのサラダ トマト すまし汁(じゃが芋・わかめ)	米粉の かぼちゃケーキ 牛乳	561.5(483.9) 19.6(16.3) 16.1(14.1) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○ 米粉、○三温糖、○ 油、油、オリーブ油	○牛乳、鶏肉、○豆 乳	トマト、かぼちゃ、に んじん、大根、玉ね ぎ、ズッキーニ、○ かぼちゃ、とうもろこ し、ねぎ、わかめ、 マーマレード、干し ぶどう、しょうが	だし汁、しょうゆ、 酢、みりん、食塩、 ○食塩	おさつチップ
18 木	ごはん かじきの梅照り焼き 小松菜の煮浸し なすの味噌炒め みそ汁(豆腐・オクラ)	きな粉あげばん ブルー牛乳	541.1(466.1) 24.9(20.9) 19.9(17.4) 2.1(1.8)	米、○パン、○砂 糖、○油、砂糖、ご ま、油	○牛乳、かじき、豚 肉、とうふ、みそ、油 揚げ、○きな粉、さ ば節	小松菜、○ブルー ン、なす、大根、玉 ねぎ、ピーマン、オク ラ、にんじん、わか め、梅干	しょうゆ、みりん、 みりん、○食塩	せんべい
19 金 食育	ごはん マーボー豆腐 かんぴょうのごま酢和え(栃木) かぼちゃのグリル みそ汁(かぶ・ねぎ)	ココアホットケーキ 牛乳	600.1(509.5) 22.9(19.2) 19.7(16.4) 2.1(1.8)	米、○ホットケーキ 粉、片栗粉、○メー プルシロップ、ごま 油、油、砂糖、○油	○牛乳、豆腐、○豆 乳、豚肉、ツナ、み そ	かぼちゃ、かぶ、ね ぎ、にんじん、きゅう り、かんぴょう、しょう が	だし汁、しょうゆ、 酢、食塩	ぶどうパン
20 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	552.2(438.9) 23.4(17.7) 16.1(13.0) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、片 栗粉、砂糖、油	○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
22 月	豚丼 れんこんのきんぴら みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	マーマレード 蒸しパン 牛乳	576.4(490.0) 19.9(16.4) 20.5(17.2) 1.8(1.4)	米、○小麦粉、しら たき、○砂糖、○ 油、油、砂糖、ごま 油	○牛乳、豚肉、○豆 乳、みそ	玉ねぎ、かぼちゃ、 れんこん、にんじ ん、○マーマレー ド、ねぎ、えのき茸、 しょうが	だし汁、しょうゆ、み りん	ビスケット
23 火	パン 牛乳 タンドリーチキン トマト 洋風野菜煮 コールスローサラダ かぶのスープ	こぎつねご飯 おしゃぶりこんぶ 麦茶	582.2(530.7) 21.9(19.2) 19.9(16.9) 2.5(2.2)	パン、じゃがいも、○ 米、マヨネーズ、○ 砂糖、砂糖、油、○ ごま	牛乳、鶏肉、ベー コン、○油揚げ、	、トマト、かぶ、玉ね ぎ、キャベツ、にんじ ん、○にんじん、きゅ うり、グリーンピース、 レモン果汁、ニンニク	○だし汁、ケチャッ プ、○しょうゆ、○み りん、食塩、しょうゆ、 酢、コンソメ、カレー 粉、こしょう	せんべい
24 水	ごはん さばのねぎ塩焼き 野菜ソテー 大根のナムル とうもろこしのみそ汁(山形県)	二色サンド 牛乳	542.3(436.3) 21.6(17.4) 22.8(18.4) 1.8(1.5)	米、○油、ごま油、 油、砂糖、○パン、 ○バター	○牛乳、さば、○豆 乳、○おから、○ チーズ、みそ、ベー コン、さば節	キャベツ、とうもろこ し、大根、にんじん、 きゅうり、○にんじ ん、ピーマン、ねぎ、 ニンニク、しょうが○ ブルーベリージャ ム、	しょうゆ、酢、食塩、 こしょう	クラッカー
25 木 夏まつり	焼きそば 焼きとうもろこし フライドポテト リンゴジュース	手作りポップコーン すいか 牛乳	569.5(477.5) 18.2(14.9) 20.5(16.6) 1.6(1.2)	焼きそばめん、じゃが いも、○ポップコー ン、油、○油、油	○牛乳、豚肉	りんごジュース、○ すいか、とうもろこ し、キャベツ、もや し、にんじん、玉ね ぎ、青のり	ソース、しょうゆ、○ 食塩、食塩、こしょう	ラスク
26 金	ドライカレーライス かぼちゃのサラダ スープ(かぶ・たまねぎ)	チヂミ 牛乳	593.9(481.8) 22.8(18.6) 23.4(19.4) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、○ 米粉、マヨネーズ、 油、米粉、○油、○ ごま油、○砂糖	○牛乳、豚肉、○豚 肉	玉ねぎ、かぼちゃ、 かぶ、にんじん、きゅ うり、○にら、○とう もろこし、ピーマン、干 しぶどう、ニンニク、 しょうが	ケチャップ、○しょう ゆ、コンソメ、食塩、 ○食塩、しょうゆ、カ レー粉	蒸しパン
27 土	ツナとトマトのスパゲッティ チキンポトフ	クラッカーサンド 牛乳	542.8(436.7) 23.3(18.8) 17.9(14.5) 1.7(1.4)	スパゲティ、じゃが いも、油	○牛乳、鶏肉、ツ ナ、○チーズ	玉ねぎ、トマト、にん じん、キャベツ、○ ジャム、さやいんげ ん	ケチャップ、酒、コン ソメ、食塩、こしょう	せんべい
29 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(かぼちゃ・ねぎ)	フルーツポンチ ビスケット 牛乳	561.9(457.4) 21.1(16.1) 15.6(11.9) 1.6(1.3)	米、片栗粉、○砂 糖、油、砂糖	○牛乳、鶏肉、豆 腐、みそ、ツナ	トマト、○すいか、小 松菜、かぼちゃ、○ 桃、○みかん、○パ イナップル、にんじ ん、ねぎ、○桃 (汁)、ごぼう	だし汁、しょうゆ、食 塩	ラスク
30 火	ごはん 豆腐チャンプルー オクラのおかか和え 粉ふき芋(ゆかり) みそ汁(もやし・ほうれん草)	カレーうどん 牛乳	559.4(471.3) 26.4(22.4) 19.2(15.6) 2.3(2.3)	○うどん、米、じゃが いも、○片栗粉、 油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豆腐、卵、 豚肉、○豚肉、み そ、○油揚げ、かつ お節	もやし、○玉ねぎ、 キャベツ、おくら、ほ うれん草、にんじん、 玉ねぎ、○にんじ ん、○ねぎ	だし汁、○だし汁、 しょうゆ、○みりん、 ○しょうゆ、食塩、○ カレー粉、○食塩	せんべい
31 水	黒糖パン 牛乳 魚のパン粉焼き ブロッコリーのソテー れんこんサラダ スープ(じゃが芋・人参)	ビビンバ 麦茶	601.7(539.7) 24.4(21.5) 24.3(20.8) 2.5(2.1)	黒糖パン、○米、 じゃがいも、マヨネー ズ、○ごま油、オリ ブ油、○砂糖、パン 粉、○ごま	牛乳、かえり、○豚 肉、ベーコン、○高 野豆腐	玉ねぎ、れんこん、 とうもろこし、ブロッ コリー、にんじん、き ゅうり、○もやし、○ほ うれん草、○にんじ ん	ケチャップ、○しょう ゆ、食塩、しょうゆ、 コンソメ、こしょう	ビスケット

※ 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：栃木県の郷土料理として「かんぴょうのごま酢和え」を食べます。