

# ひよし保育園だより



2024年8月  
NO.5  
お祭り



私の幼いころは、夏になると地域のあちこちで盆踊りが催され、夜になるとどこからか笛や太鼓祭り囃しが聞こえてきたものです。祭り囃子が聞こえると、ワクワクドキドキしながら浴衣に着替え出かけたことを今でも懐かしく思い出します。

公園や広場に大きなやぐらが建てられ、やぐら太鼓の周りの舞台に、婦人会の皆さんが上がって踊り、それをお手本に2〜3重の輪が出来て、地域の小学生からお年寄りまで盆踊りに加わり、ご近所の商店街の皆さんが出演する夜店で焼きそばや駄菓子、ヨーヨーつり、金魚すくいなどを楽しむことが出来ました。お祭りや大きな行事は、人と人の結束力を高め、交流の輪を繋げる意味でも、とても大切だと思っています。今では、音やごみの問題があり、地域のお祭りが少なくなってきたのが少し寂しいです。

ひよし保育園もご近所がとても近い為、音の関係上、園の中だけで子どもたち主体で模擬店を出店したり、盆踊りを楽しんでいます。

今年のひよしの「夏祭りごっこ」は7月25日(木)に開催しました。「お店で何を売ろうか?」「何を作ろうか?」と子どもたちと一から考え創り上げていくのが醍醐味です。中でも、お店を何にするのか、何を作るのか、などの話し合いは、自分が何をやりたいかだけでなく、こうしたら「みんなも喜ぶね!」などの他者の思いを想像しながら企画していく姿や友だちの意見に「いいね!」と共感したり、ぶつかり合ったときは折り合いをつけようとする子どもたちの姿に感動します。

この「**他者と上手く、折り合いをつけていく力**」を育むことが乳幼児のとてもたいせつな「**教育**」の一つなのです。この力は、0歳からの発達がしっかりと育った上で育まれる力です。

0歳で愛情をかけた応答的なかわりの中で自我が芽生え、1歳児期に『自分で!』と、やってみたいことを見守られながら行動を広げ、『やだ〜、やだ〜!』と、〇〇ではなく、△△がいいと自分を安心して、しっかりと主張できる2歳児期を過ごしてこそ、お友だちの存在を大切にしたり、お友だちの気持ちを理解しようとしたり、寄り添う共感性が生まれ、折り合いをつけられる『**他者を受容する心**』が育つのです。まさに乳児期の発達が基礎(土台)になります。

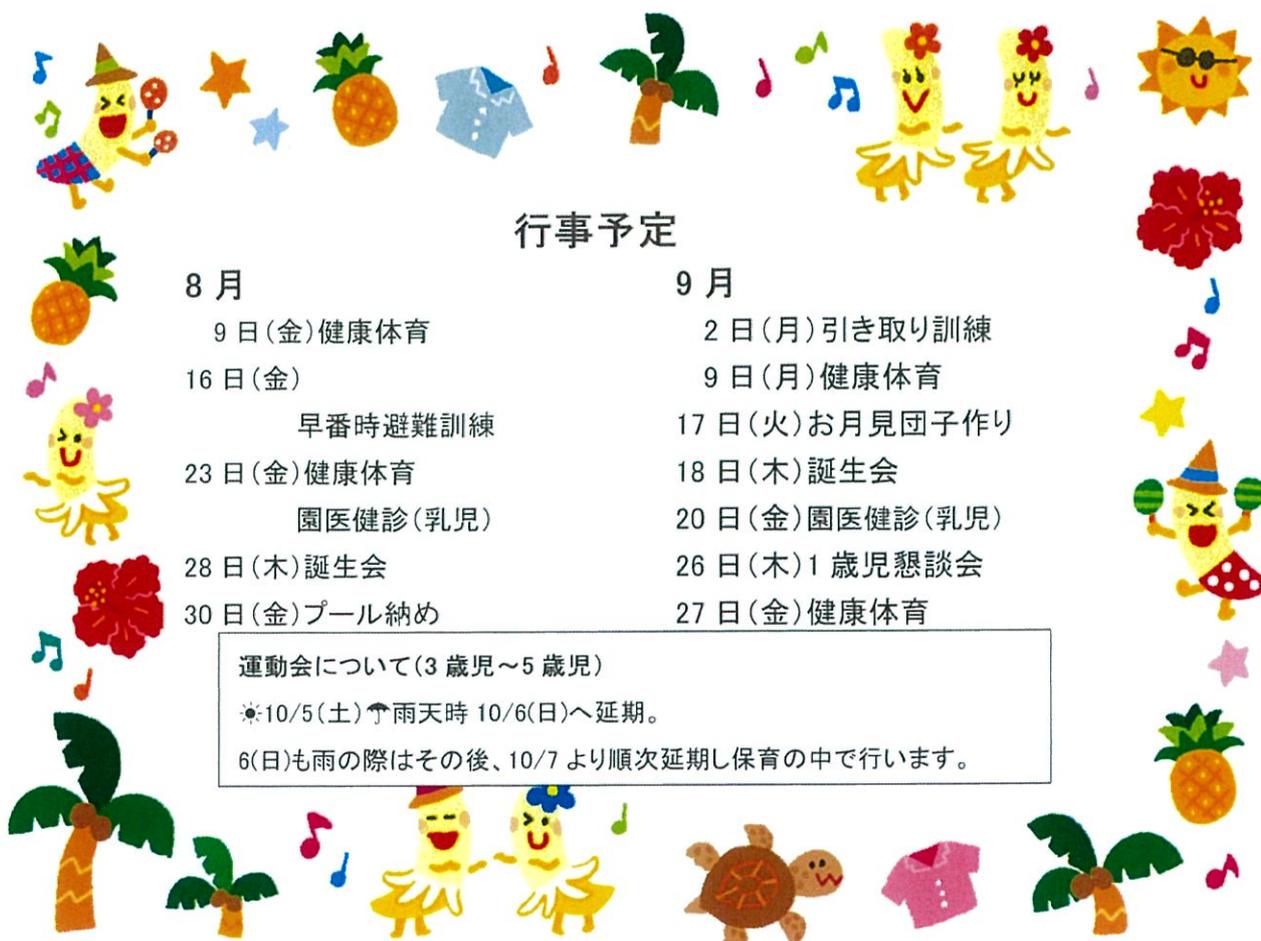
夏まつりごっこの買い物の際は、幼児クラスはまつぼっくり・しいのみ・くすのきの「三人組」で相談しながら買い物を楽しむ姿がとても微笑ましく、初めて参加する3歳に、4・5歳の子どもたちが優しく「どこにいきたい?」と聞きながら巡り、3歳も担任がいなくても4・5歳と安心して買い物を楽しんでいました。

今年の盆踊りはSDGsを意識した「もったいない、ばあさん音頭」と、小さい子どもも踊れる「ミックスジュース」に決め、大きなクラスが0歳から2歳のクラスに出向いて踊りを教える姿もとても頼もしかったです。

「夏まつりごっこ」のワクワクする楽しさの中、人と人とのつながりの大切さや、協力してやり遂げられる結束力の素晴らしさを子どもたちに、味わってもらえたと思っています。

園長 山城 一予





## 行事予定

### 8 月

- 9 日(金)健康体育
- 16 日(金)  
早番時避難訓練
- 23 日(金)健康体育  
園医健診(乳児)
- 28 日(木)誕生会
- 30 日(金)プール納め

### 9 月

- 2 日(月)引き取り訓練
- 9 日(月)健康体育
- 17 日(火)お月見団子作り
- 18 日(木)誕生会
- 20 日(金)園医健診(乳児)
- 26 日(木)1 歳児懇談会
- 27 日(金)健康体育

運動会について(3 歳児~5 歳児)  
 ☀10/5(土)☔雨天時 10/6(日)へ延期。  
 6(日)も雨の際はその後、10/7 より順次延期し保育の中で行います。

## =引き取り訓練について=

今年に関東大震災から 101 年目になります。大地震を想定しての避難訓練を下記のように実施します。今年度も、午後3時に大地震が起り、避難の訓練、その後ライフラインがストップした想定で非常食をおやつに提供、引き取りまでの訓練とします。お迎えが来るまで、どのように保育し過ごすのかシミュレーション訓練でもあります。ライフラインがストップという想定ですので灯りはランタン等を使用(クーラーはつけ、子どもたちが不安がる様子や事故につながる可能性がある場合は電気の使用をさせていただきます)

※昨年度ランタンの灯りが暗いという反省が上がり、新しいものを購入しています。

子どもたちには毎月の避難訓練でもお話をしていますが、地震はどのようなものなのか、その時にどう過ごすのかをしっかりと話します。

- |             |                        |
|-------------|------------------------|
| 1. 訓練日      | 9月2日(月)                |
| 2. 災害発生想定時間 | 午後3時                   |
| 3. 引き取り時間   | 災害発生後の <b>午後3時30分~</b> |
| 4. 引き渡し場所   | 各保育室(合同保育の場合有)         |

\*当日のお迎え時間、お迎えの人を連絡ノートに忘れずに記入してください。

(緊急連絡票に記入のご家族か、災害時引き取りの方でお願いします)

**\*午後3時10分頃、子どもの安否確認後コドモンにて一斉送信します。順次引き取り訓練にご協力をお願い致します。**

「〇〇のお迎えに来ました。〇〇です」と担任に伝えて下さい。(兄弟関係は大きいクラスからお願いします)

\*保育園は平常の保育時間で開園しておりますが、できる限り引き取り訓練の参加をお願い致します。

☆引き取り訓練です。駐車場は使用できませんのでご了承下さい。

☆自転車は、指定した場所(駐車場内)に停めて下さい。

詳しくは後日貼り出し等でお伝えします。ご協力よろしくお願い致します。



# ほけんだより

2024年8月

ひよし保育園



本格的な夏です。手足口病、ウイルス性結膜炎等いろいろな夏の感染症が園でも出てきています。また、猛暑と蒸し暑さで、熱中症なども多くなります。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすいですので、毎日こまめに水分と食事を食べて、しっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。



## 熱中症はどうして起こる？

### 8月の目標

暑さに負けない体力づくり

### 8月の予定

8/1 (木)	身体測定 (幼児)
8/2 (金)	身体測定 (2歳児)
8/5 (月)	身体測定 (1歳児)
8/6 (火)	身体測定 (0歳児)
8/23 (金)	園医健診
8/30 (金)	プール納め

### 体には熱を逃がす働きがある

運動をすると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度を下げたりして、体内の温度が上がりすぎているのを防いでいるのです。



### 熱中症の危険があるとき

**気温が高い**  
皮膚から熱が放出されにくくなります。

**湿度が高い**  
汗が蒸発しにくくなります。

**水分不足**  
体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

**急に暑くなった**  
体が暑になれていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・嘔吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害をおこします。

### 熱中症を防ぐ4つのポイント

- ① 気温や注意報をよく見る**  
気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警報」「厳重警戒」「危険」の時は、屋外での活動を控えましょう。
- ② 水分補給は前もって**  
小さい子どもは「のどが渇いた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。
- ③ 暑さに体を慣らそう**  
暑いからと言って外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで暑さにならしておきましょう。
- ④ 無理をしない**  
外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせます。



熱中症を疑ったら・・・涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症をおこし、熱中症の原因にもなります。



### 2. 皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。



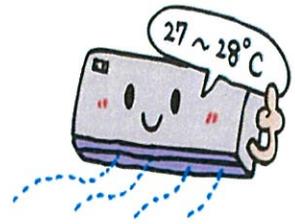
### 3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗る等の紫外線対策を忘れずに。



### 4. 室温管理

高温・多湿などの条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。



## 暑い夏を元気に乗り切りましょう

子どもは、大人よりも体温が上がりやすく、汗をたくさんかきます。毎日着る服をちょっと工夫して、夏を快適に過ごせるようにしてあげましょう。

### シャツ

襟ぐりや袖口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗を良く吸う綿や、速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着を嫌がる時は、やわらかいシャツを着せてあげましょう。

### ズボン

普段は涼しい半ズボンで、レジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボン、といった具合に場面に合わせて選んであげましょう。



### 帽子

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出する時は、帽子をかぶらせましょう。うなじまでカバーできるのが理想的です。

### 靴

大人はサンダルの方が涼しくて良いと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨も柔らかい状態。思いっきり遊ぶためには、足に合った運動靴を履くことが大切です。

## 車の中の暑さにも気をつけて

旅行などで、車に長時間乗る機械が増えます。車内の暑さ対策も大切です。

### 日差しを防ぐ工夫を

エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑いもの。子どもが座るチャイルドシートのそばに日よけを設置するなど、日差し対策をしておくとう安心です。

### 決して子どもだけを車中に残さない

炎天下の車内は、あっという間に室温が上がります。エアコンをつけていても、エンジンがオーバーヒートして停止したり、子どもがスイッチをいたずらしたりする危険があります。短時間でも、絶対に子どもだけを車内に残さない。



## 7月の感染症について

- 手足口病 14名
- 結膜炎 9名
- ウイルス性胃腸炎 5名

毎日、体温以上の暑さが続き、体調を崩しやすくなっています。熱中症予防にこまめな水分補給をしましょう。引き続きお子さんの体調管理をお願いします。



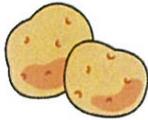
## 給食だより

2024年8月  
ひよし保育園

先日の夏まつりごっこの給食は、焼きそば・フライドポテト・焼きトウモロコシ・リンゴジュースもあって、特別な雰囲気の中、子どもたちは笑顔で食事を楽しんでいました。

厳しい暑さが続いています。今月は子どもたちが食べやすいメニューやカレー風味のメニューも多く取り入れています。しっかり食べて、しっかり休養をとり、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

### 今月の地場野菜（国分寺産）



じゃが芋・たまねぎ・なすが入荷予定です。



### 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	47.3g（40g）	38.0g（30g）
淡色野菜	60.8g（50g）	49.7g（40g）

### 献立紹介

ほんじゅう なないろじゅう  
\* **盆汁（別名：七色汁）** 昨年の8月に三重県の郷土料理として紹介しました。

夏野菜を中心に、七種類の具の入ったお味噌汁です。

～材料～（大人2人・子ども2人）

冬瓜	120g
かぼちゃ	90g
なす	30g
きゅうり	30g
にんじん	30g
いんげん	30g
油揚げ	1枚
かつお昆布だし	4カップ
みそ	大さじ2



～作り方～

- ① 野菜と油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁と野菜を入れ、火にかける。
- ③ 野菜に火が通ったら、みそを溶き入れる。

☆みその風味を損なわないように、みそを入れたら煮立たせないようにするのがポイントです。

<かんたん！水出しでとる基本のだし汁>

冷蔵庫でひと晩（6時間以上）おけば、2日ほど保存が可能です。保存容器は冷茶ポットがおすすめ！水出しで使用した後の材料を10分ほど煮出せば「二番だし」としても使用できますよ。

- ① 昆布だし：水1ℓに対して昆布は約15g。
- ② かつおだし：水1ℓに対してかつお削り節を15g。使うときはペーパータオルでこす。
- ③ 煮干しだし：水1ℓに対して煮干し8～10尾。



# 熱中症・夏バテ予防に！

## 夏のおみそ汁はじめませんか

みそ汁には、かつおや昆布だしに含まれるアミノ酸、みそに含まれる塩分が含まれていて、熱中症予防に効果的です。

今月の献立で紹介した盆汁には、夏野菜が多く使われています。具たくさんの野菜でビタミンもとれますし、きゅうりやなす、トマト、冬瓜などの夏野菜は、水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給したり、体内の熱を冷やしてくれる作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富なので、暑さで取りすぎてしまった水分を、しっかり排出することができ、体の調子を整えてくれます。

厳しい暑さが続いています。冷房の効いた室内で、冷たい飲み物や食べ物ばかりだと、体が冷えすぎてカゼをひいたり、食欲が低下して夏バテの原因にもなります。夏こそ食卓の一品に、おみそ汁を加えて、適度に汗をかきながら栄養を補給して、暑い夏を乗り切っていきたいですね。



トマト・オクラ



かぼちゃ・なす・

コーン・オクラ

## 乳幼児期から 「お腹がすいた」 を大切に



- お家での食事の時間やおやつの時間はある程度決まっていますか？
- 決まった時間以外にお菓子やジュースなど、ダラダラと食べていませんか？
- 夜寝る前に飲食をしていませんか？

以上の項目にあてはまるようであれば、注意が必要です。空腹感がなく、ダラダラと食べていたり、寝る直前まで食べていると消化器官が休まらずに、睡眠の質が低下します。

夜ぐっすり眠る⇒朝がすっきりと起きられるようになる⇒適度な空腹を感じて朝食がしっかりと食べられる⇒スムーズな排便へ、とつながっていき、日中は元気に体を動かして遊ぶことができます。乳幼児期にとって、たくさん体を動かして遊ぶことは心身の成長発達を促します。そしてたくさんエネルギーを使うので、空腹を感じて、食事を「おいしい」と感じるすることができます。また、お腹が満たされると心も満たされていきます。

「お腹がすいた」という感覚を大切に、食事のリズムを整え、生活リズムも整えていきましょう。

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	たんぱく質	たんぱく質	調味料	
01 木	ごはん カレー風味肉じゃが 小松菜の煮浸し トマト みそ汁(大根・わかめ)	にゅうめん おしゃぶりこんぶ 牛乳	558.0(469.6) 24.0(20.1) 18.6(15.4) 2.0(1.7)	○そうめん、じゃがいも、米、油、砂糖	○牛乳、豚肉、○油揚げ、油揚げ、みそ、さば節	トマト、小松菜、にんじん、玉ねぎ、大根、○にんじん、ねぎ、わかめ	○だし汁、だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、みりん、○みりん、○食塩、カレー粉	ぶどうパン
02 金	ごはん さばのみそ煮 おくらの梅和え じゃが芋甘辛煮 すまし汁(豆腐・モロヘイヤ)	きな粉 フレンチトースト 牛乳	549.6(469.9) 26.0(22.2) 17.6(15.0) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、○パン、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○豆乳、さば、豆腐、○きな粉、みそ、かつお節	にんじん、おくら、きゅうり、モロヘイヤ、えのき草、梅干、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、みりん、酢、食塩	ビスケット
03 土	コーンピラフ かぼちゃ豆乳スープ	リングドーナツ 牛乳	573.5(490.1) 19.7(16.4) 21.6(18.3) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、オリブ油、油	○牛乳、豆乳、豚肉、ベーコン	玉ねぎ、かぼちゃ、とうもろこし、にんじん、さやいんげん、グリーンピース	食塩、コンソメ、こしょう	クラッカー
05 月 ピッカ リン	ごはん ピーマンの細切り炒め さつま芋煮 浅漬け みそ汁(豆腐・オクラ)	キャロットクッキー 牛乳	590.6(474.9) 20.1(16.2) 21.5(17.3) 1.6(1.3)	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、春雨、油、片栗粉	○牛乳、豚肉、豆腐、○豆乳、○おから、みそ	かぶ、ピーマン、玉ねぎ、○にんじん、ピーマン、ピーマン、きゅうり、おくら、ねぎ、○干しぶどう	だし汁、だし汁、しょうゆ、オイスターソース、食塩	ラスク
06 火	パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ トマト スープ(キャベツ・たまねぎ)	焼きもち おにぎり すいか 麦茶	583.9(504.7) 22.8(19.2) 18.9(15.6) 2.0(1.8)	パン、じゃがいも、○米、マヨネーズ、片栗粉、○バター、オリブ油、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ	○すいか、トマト、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、○とうもろこし、マーマレード、にんじん	○しょうゆ、しょうゆ、食塩、コンソメ	せんべい
07 水	ごはん 豆腐のカレー炒め きんぴらごぼう とうもろこし みそ汁(なす・あげ)	二色サンド 牛乳	578.9(495.6) 23.2(19.7) 20.6(17.7) 2.2(1.9)	米、○パン、○バター、片栗粉、ごま、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、みそ、○チーズ、油揚げ	なす、とうもろこし、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、キャベツ、○ブルーベリージャム、ピーマン、ねぎ、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	ビスケット
08 木	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 すまし汁(大根・ねぎ)	こぎつねうどん 牛乳	544.0(460.8) 27.8(23.3) 17.6(15.0) 2.4(2.0)	うどん、米、砂糖、油、片栗粉、○砂糖	○牛乳、鶏肉、あじ、油揚げ、みそ	かぼちゃ、大根、もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、えのき草、○ねぎ、のり、しそ、しょうが	だし汁、○だし汁、だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、酒、○みりん、みりん、食塩	ぶどうパン
09 金	ごはん 松風焼き 短冊サラダ なすピーマンの味噌炒め はるさめスープ	さつまいもドーナツ 牛乳	615.5(525.3) 20.2(16.4) 21.1(17.6) 1.7(1.4)	○さつまいも、米、○片栗粉、春雨、○砂糖、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油、油	○牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、みそ	玉ねぎ、なす、大根、にんじん、きゅうり、ピーマン、おくら、青のり	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	クラッカー
10 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)	スパゲッティ、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	せんべい
13 火	マーボーごはん 盆汁(三重県)	ホットケーキ 牛乳	570.1(484.4) 26.6(22.1) 19.8(16.3) 1.8(1.5)	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、○マーブルシロップ、砂糖、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、○豆乳、みそ、さば節、油揚げ	冬瓜、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、なす、さやいんげん、きゅうり、しょうが	しょうゆ	ビスケット
14 水	ハヤシライス コールスローサラダ スープ(かぶ・たまねぎ)	マカロニきな粉 牛乳	618.9(528.5) 25.3(21.6) 21.9(18.1) 2.2(1.7)	米、○マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、豚肉、○きな粉、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ、トマト、ビュレ、しょうが、ニンニク	ハヤシルー、食塩、酢、しょうゆ、コンソメ、○食塩	ラスク
15 木	焼きとり丼 切干し大根の中華和え みそ汁(豆腐・ねぎ)	マーマレード 蒸しパン ブルー牛乳	559.7(490.8) 22.5(19.2) 20.0(17.6) 1.8(1.5)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏肉、豆腐、○豆乳、ツナ、みそ	にんじん、○フルーン、○マーマレード、小松菜、さやいんげん、切干大根、わかめ、ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酢	クラッカー
16 金	ジャージャーうどん 磯辺さつまいも わかめスープ	のり佃煮ごはん すいか 牛乳	606.5(515.0) 19.3(16.0) 16.0(12.9) 3.8(3.0)	うどん、さつまいも、米、米粉、ごま油、片栗粉、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉、みそ、○さば節	○すいか、きゅうり、玉ねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、わかめ、とうもろこし、○のり、青のり	しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、中華だし、コンソメ、食塩	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。

5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。

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1日基準)	材 料 名 (○は午後おやつ)			延長補食	
				糖と力になる		調味料		
17 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
19 月 食育	ごはん 豚肉生姜焼き ひじきのナムル トマト けんちん汁(神奈川県)	じゃこトースト 牛乳	540.9(436.4) 23.6(19.2) 22.1(18.3) 1.8(1.5)	米、○パン、○マヨ ネーズ、ごま油、砂 糖、油	○牛乳、豚肉、豆腐、 油揚げ、○しらす	トマト、玉ねぎ、大根、 もやし、にんじん、ね ぎ、小松菜、ごぼう、 ひじき、しょうが、○青 のり	だし汁、しょうゆ、み りん、酢、食塩	クラッカー
20 火	ごはん さけのきのみそ焼き にんじんしりしり きゅうりのゆかりあえ みそ汁(もやし・ほうれん草)	なすの ミートスパゲティ 牛乳	565.8(489.0) 27.1(23.2) 15.2(13.1) 2.2(1.8)	米、○スパゲティ、 片栗粉、○米粉、砂 糖、油、ごま油、○オ リーブ油、米粉、○砂 糖	○牛乳、鮭、○豚肉、 みそ、ツナ	きゅうり、もやし、にん じん、白菜、ほうれん 草、○なす、○玉ね ぎ、しめじ、えのき 茸、○にんじん、○ニ ンニク	だし汁、○ケチャッ プ、○ソース、○酒、 しょうゆ、○食塩、食 塩	せんべい
21 水	ごはん 高野豆腐の卵とじ いんげんのごまマヨ和え トマト みそ汁(さつま芋・わかめ)	お好み焼き すいか 牛乳	580.5(497.9) 21.6(18.2) 19.2(16.3) 2.1(1.8)	米、さつまいも、○小 麦粉、マヨネーズ、○ 油、油、砂糖、ごま 油	○牛乳、卵、鶏肉、○ 豚肉、みそ、高野豆 腐	○すいか、トマト、玉 ねぎ、さやいんげん、 ○キャベツ、にんじ ん、わかめ、椎茸	だし汁、○だし汁、○ ソース、しょうゆ、○ケ チャップ、○食塩、○ こしょう	ぶどうパン
22 木	パン 牛乳 魚のパン粉焼 さつま芋とりんごの甘煮 ほうれん草のソテー スープ(かぶ・たまねぎ)	鶏飯(鹿児島) 麦茶	559.7(505.0) 24.4(21.7) 15.9(13.5) 2.5(2.2)	パン、さつまいも、○ 小麦粉、マヨネーズ、砂 糖、パン粉、○油、 油、オリーブ油	牛乳、かわい、○鶏 肉、ベーコン	玉ねぎ、ほうれん草、 かぶ、りんご、とうもろ こし、○にんじん、に んじん、○ねぎ、干し ぶどう、○椎茸、パセ リ	ケチャップ、○しょう ゆ、食塩、○コンソメ、 コンソメ、○食塩、しよ うゆ、こしょう	ビスケット
23 金	ごはん 鶏つくねのあんかけ れんこんのきんぴら トマト みそ汁(なす・油揚げ)	ちゃんぽんラーメン 牛乳	568.3(465.4) 25.8(20.9) 18.2(14.6) 2.2(1.9)	○中華めん、米、片 栗粉、砂糖、油、油、 ごま、ごま油、ごま 油	○牛乳、鶏肉、豆腐、 ○豚肉、みそ、油揚 げ、かつお節	トマト、れんこん、な す、○キャベツ、にん じん、○玉ねぎ、玉ね ぎ、○もやし、ねぎ、 ○にんじん、ごぼう	しょうゆ、○しょうゆ、 みりん、○中華だし、 食塩、○食塩	ラスク
24 土	チャーハン のついで汁	ジャムパン 牛乳	574.1(494.2) 24.3(20.5) 20.8(17.6) 1.8(1.5)	米、○パン、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、○ジャム、ビーマ ン、ねぎ	しょうゆ、食塩	せんべい
26 月	トマトカレーライス フレンチサラダ スープ(かぼちゃ・たまねぎ)	豆乳寒天 せんべい 牛乳	575.4(474.3) 22.2(18.5) 17.6(14.6) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、○砂 糖、油、砂糖、油	○牛乳、○豆乳、ツ ナ、豚肉、○きな粉	玉ねぎ、かぼちゃ、 キャベツ、にんじん、 パイナップル、とうもろ こし、トマトピューレ、ト マト、○寒天、ニンニ ク、しょうが	カレーウ、ケチャッ プ、酢、食塩、しょう ゆ、コンソメ、こしょう	ラスク
27 火	ごはん 豆腐の中華煮 大根のナムル かぼちゃのグリル すまし汁(じゃが芋・ねぎ)	レーズン バターパン 牛乳	549.4(463.3) 19.8(16.5) 19.7(16.8) 1.9(1.6)	米、○パン、じゃがい も、○バター、片栗 粉、油、ごま油、油、 砂糖	○牛乳、豆腐、鶏肉	かぼちゃ、大根、もや し、にんじん、きゅう り、ねぎ、椎茸、えの き茸	だし汁、しょうゆ、オイ スターソース、酢、食 塩	おさつチップ
28 水	パン 牛乳 デミグラハンバーグ 野菜ソテー にんじんサラダ スープ(じゃが芋・たまねぎ)	ブルーベリー ヨーグルトケーキ 麦茶	591.3(529.3) 22.5(19.9) 25.6(22.1) 2.9(2.5)	パン、じゃがいも、○ ポトケーキ粉、○砂 糖、片栗粉、○油、 油、油、オリーブ油	牛乳、○ヨーグルト、 豚肉、○卵、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、れんこん、 ○ブルーベリージャ ム、マッシュルーム、 ビーマン、マーマレ ード、干しぶどう	ハヤシルウ、酢、食 塩、コンソメ、こしょう	ビスケット
29 木	豚丼 さつま芋のきんぴら みそ汁(だいこん・ほうれん 草)	黒糖蒸しパン 牛乳	630.0(551.1) 25.9(22.5) 20.9(18.2) 2.3(2.0)	○黒糖パン、米、さつ まいも、油、砂糖	○牛乳、豚肉、みそ、 しらす、油揚げ、さば 節	大根、玉ねぎ、ほうれ ん草、にんじん、ね ぎ、しょうが	しょうゆ、みりん	せんべい
30 金	ごはん カジキの竜田揚げ 小松菜とツナの和えもの トマト みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	中華おこわ ごまじゃこ 牛乳	568.6(484.7) 24.4(20.4) 17.0(14.4) 2.0(1.7)	米、○米、○もち米、 片栗粉、油、○ごま、 ○砂糖、○油	○牛乳、かじき、○豚 肉、みそ、ツナ、○い わし	トマト、小松菜、かぼ ちゃ、にんじん、ね ぎ、○にんじん、○椎 茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、み りん、○しょうゆ、○オ イスターソース、○食 塩	ラスク
31 土	ちゃんぽん風うどん 塩ゆでプロッコリー じゃが芋とツナの煮物	クラッカーサンド 牛乳	542.8(436.6) 22.8(18.4) 22.5(18.2) 2.3(1.8)	うどん、じゃがいも、マ ヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、鶏肉、ツナ、 ○チーズ、みそ	キャベツ、にんじん、 プロッコリー、○ジャ ム、ねぎ、さやいんげ ん	だし汁、しょうゆ	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。

・19日 食育の日:神奈川県のご郷土料理として「けんちん汁」を食べます。🇯🇵日本一周達成!!そして新たな旅へ・・・