

# ひよし保育園だより

2025年7月

NO.4



「命をいただく」

6月20日(金)、くすのき組があきる野市養沢という所にバス遠足に行き、川でマスつかみをしてきました。東京都にこんなにも山や川があり、自然あふれる場所があり、遠足で行ける事は幸せだと感じました。

川に行く手前に古い祠がある神社に立ち寄り、「川のお魚を頂きます！」と手を合わせ山の神様にご挨拶しました。子どもたちの神妙な顔つきがキリリとして、畏敬の念が伝わる場面でした。

川を散策して、せき止めてあるマスがいる場所を発見！ビュンビュン飛ぶように速いマスの動きにエエッ！と一同愕然。「手でつかむなんてできるのかなあ〜」と職員の心の声も何のその、もう子どもたちはバシバシと水しぶきをあげながら川に突入！岩場に数人で追い詰めては、魚をつかみ「とった〜!!」と歓声あげる子どもたちの嬉々とした笑顔の輝きが、まさに「センス・オブ・ワンダー」…神秘さや不思議さに目を見張る瞬間を体験した子どもたちです。数名で両手を水の中にかざしながらマスを岩場に追い込んで、つかんでない子に「ホラ！ココ、ココ」と阿吽の呼吸で譲っている思いやりもステキでした。

全員が掴みとることが出来、マスは、養沢センターの方に調理をお願いして、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」とみんなよく食べ担任たちも驚くほどでした。

このような「命をいただく」実体験ができ、園に戻ってから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れている。そのごみをクジラやカメが食べてしまい死んでいること等々… 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、買い物の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。

くすのきの子どもたちは、ちゃんと心で受け止めてくれたと、嬉しく思いました。

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、観察して、「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る活動です。

7月は、七夕やお祭りごっこなど、行事も盛りだくさんです。これからも、行事の本当の意味を職員間で掘り下げ、何を子どもたちにどのように伝えるかじっくり考え、一つ一つの行事に向き合っていきたいと思います。



園長 山城一予

# 子 定

## 7 月

- ・7日(月)七夕のつどい
  - ・10日(木)夏まつりごっこ
  - ・14日(月)健康体育
  - ・16日(水)誕生会
  - ・25日(金)健康体育・園医健診
- ※避難訓練(抜き打ちにて実施)

## 8 月

- ・4日(月)健康体育
- ・15日(金)早番時避難訓練
- ・22日(金)健康体育
- ・27日(水)誕生会
- ・29日(金)プール納め、園医健診

※その他、色々な事故やケガなどを想定し、対応シミュレーションを日中行います。

# おしるし

- ・7/10(木)に早稲田実業学校中等部の学生が6名ボランティア体験に来ます。
- ・7/22~8/30 小学校5年生~大学生のボランティアの受け入れを行う予定です。
- ・7月より、月に1回、児童発達支援センターつくしんぼへ通所されているお子さんが幼児クラスに交流保育に来ます。

## 引き渡し訓練

9月1日(月)

地震発生→15:00 大地震発生を想定して職場を出ていただき、お迎えのご協力をお願いいたします。

引き渡し開始→16:00

大地震発生後、子どもたちは避難し、非常食をおやつに食べて、お迎えが来るのを待ちます。

※詳しい内容については、ひよし保育園だより8月号に載せさせていただきます。

## 七夕の由来

七夕は五節句の一つ(人の日、桃の節句、端午の節句、七夕、重陽)

- ・お盆の前にけがれをはらい、清める行事
- ・働き者の牛飼いの彦星と織姫という機織りが結婚して一緒に暮らし始めたところ、毎日遊んで仕事をしなくなった。その為、天の神様は怒って二人を川の両側に引き離して会えないようにしてしまった。会えなくなった二人は毎日泣いていたが、また会えるようにと一生懸命働きました。それを見ていた神様はかわいそうに思い、一年に一度七夕の夜に天の川にたくさんのカササギという鳥がやってきて会えるようにした。※諸説あり
- ・短冊の色の意味(五色の短冊)・・・5色を使用することにより、魔よけの意味をもたせた。

みんなの願い事が、叶いますように★





## クラスの様子・連絡今月のねらい



### たんぽぽ

- ・生活リズムを整える。
- ・夏の遊びを楽しむ。

「プール開き」と共にとても暑い日があり 水あそび日和の日も多くたんぽぽの子どもたちは、水を触って水の気持ち良さや冷たさ、パシャパシャすると飛んでくる様子など不思議そうに見ている子どもたちです。子どもたちの体調で水遊びの時間を短くするなど、工夫しながら水あそびを楽しんでいきたいと思っています。

#### 今月の製作

シール貼りをしたり、絵の具をトントン紙に付け足形を取って七夕飾りを作りました。男の子は彦星様、女の子は織姫様です。お部屋に飾ってあるので是非見て下さい。

### たけのこ

- ・夏の遊びを楽しむ
- ・室内あそびを楽しむ。

☆プール遊び、絵具遊びを楽しんでいます☆  
プールはみんな大好きで、水をかけられたり、他の子にもかけたり・・・と、  
キャーと言いながらも、にやりとしている余裕な表情が見られ、水に慣れてきたなと感じています。水遊びでは絵具にも触れ、色水あそびでジュース屋さんへ発展！  
今後も体調を見ながらプール、水遊び楽しんでいきたいと思えます。

#### 今月のもういっかい！

最近「わらべうた」の布遊びをやって盛り上がっています。「上から、下から大風こい」のリズムに合わせて、布を動かすと「きゃ〜！」と大喜びで、みんなも挑戦したのしんでいました。

### くるみ

- ・夏の遊びを楽しむ。
- ・体をうごかして遊ぶ。

☆プールが始まり毎日プールのことを考えている子どもたち。日に日に水鉄砲を使いこなすのが上達していて、プールでなくても水遊びも充実して遊んでいます。

☆夏祭りごっこに向けて「くるみさんも美味しいもの作って売りたいね〜」と投げかけると「トウモロコシ」「オニク」「ラーメン」と返ってきました。その中でくるみ組ではとうもろこしを作ることに！染紙をしてぎゅっぎゅっと握った物に巻き付けました。最後は醤油に見立てて絵具もつけました。製作や話し合いを通して夏祭りごっこをさらに楽しみにしているようです。

当日が楽しみです！

## まつぼっくり

- 水に慣れてプール遊びを楽しむ。
- 友だちと遊び楽しさを知り関わりが広がる。

• 初めての大きいプールに緊張するかな？と思っていたのもつかの間。プール遊びはダイナミックなまつぼっくりさん。あっという間に慣れて、顔を水につけたり、潜ってみたり、水しぶきはプールの外にいる大人にもかかるほど元気に身体を使って遊んでいます。また、今月のおまつりごっこに向けての話し合いも全員ででき、出し物も決まって出し物作りを楽しんでいます。たくさん身体を動かし、たくさん食べて、たくさん寝て暑い時期を元気に過ごしていきたいと思っています。

うた： 七夕、なつのうた、はだかんぼうになると

## しいのみ

- 夏のあそびを楽しむ。
- 人の話を聞き理解する。
- 友だちとのつながりを広げ一緒に活動することを楽しむ。

楽しみにしていたプールあそびが始まり毎朝「今日プールスル？」と聞く子どもたち。様々な体操を取り入れながら、身体を動かすことを楽しみ、プールの中では、顔付けや足伸び、宝探しなどで楽しんでいます。今後 my ペットボトルシャワーを作って暑い夏をより楽しんでいきたいと思います。そして、夏まつりごっこに向けて、品物作りや看板作りを楽しんで作っている子どもたちです。

すくわく

～モンシロチョウ part2～

植木鉢ごと虫かごで保護していた幼虫たちは、みんなサナギとなり総勢 4～50 匹くらい！6/17 から羽化が始まり今まで 21 匹のモンシロチョウが飛び立ちました。後何匹のモンシロチョウが羽化してくれるのか楽しみな子どもたちです。

## くすのき

- 夏の遊びを楽しむ
- 生活リズムを整える
- 自分たちで育てた野菜を収穫し、調理して食べる

お天気にも恵まれ、くすのき 14 人全員でマスつかみ遠足に行くことが出来ました。マスを目の前に怖がる子もいましたが、追い込み作戦や中々捕まえない子の為に、「コッチニイルヨ」と協力してあげる姿もあり、全員が自分たちのマスを捕まえることが出来ました！

さっきまで生きていたマスを食べて、私たちが元気に過ごせている事。マスの「命を頂く」事の大切さを実感することが出来る、遠足となりました。

保護者のみなさま、遠足のご準備、ご協力本当にありがとうございました。

# ほけんだより

2025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月の目標

水遊びを楽しもう  
皮膚の清潔

## 7月の予定

1日(火) 身体測定(幼児)  
2日(水) 身体測定(2歳児)  
4日(金) 身体測定(0・1歳児)  
25日(金) 園医健診(0~2歳児)



## 夏に気を付けたい夏風邪

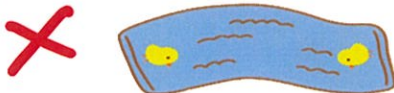


ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。



### -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、家族みんなでごまめに手洗い、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、眼が腫れる、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

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、どれも特攻薬はありません。休むことが一番の薬です。しっかり休んで回復させるほうが、振り返りにくく、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ポツポ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。よくなる時は、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。



5/22(木)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。



6/11(水)5 歳児  
6/12(木)4 歳児  
歯磨きの染め出しをしました。上の歯前歯2本を赤い液(イチゴ味の液体歯磨き)を大人が塗り、手鏡で自分の歯の汚れを確認し、染まった歯を歯ブラシできれいにしました。

5/26(月)5 歳児  
6/6(金)4 歳児がブル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

- 突発性発疹 3 名
- 溶連菌感染症 1 名
- 中耳炎 1 名

全体的に咳鼻水症状のお子さんが多かったです。まだまだ、高温多湿が続くので、お子様の体調管理を宜しくお願いします。



# 給食だより

2025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。

7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。10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）



じゃがいも・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	51.2g (40g)	40.4g (30g)
淡色野菜	71.2g (50g)	48.4g (40g)



## 献立紹介

### \*短冊サラダ

7月7日、七夕の給食で食べます。  
野菜を短冊切りにした和えもので、  
ごま油の風味が食欲をそそる一品です。



～材料～(大人2人・子ども2人)

だいこん	120g
にんじん	60g
きゅうり	60g
ごま油	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

～作り方～

- ①野菜はそれぞれ 1cm×2cm幅の短冊切りにし、下ゆでしてザルにとっておく。
- ②調味料を全てあわせ、ひと煮たちさせる。
- ③ボウルに①と②を混ぜ合わせて味をなじませる。

# 砂糖のといすぎ注意報！！

## 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。⇒ペットボトル症候群と言われています。

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す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。



## 鮮度がポイント！

## 栄養豊富なとうもろこし



主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう。

保育園でも、今月は給食やおやつで食べます。

とうもろこしの皮むきを子どもたちに手伝ってもらい、旬の食材に触れていきたいと思います。



2025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)				補食
				熱と力になる	たんぱく質になる	体の調子を整える	調味料	
01 火	パン 牛乳 タンダーリーチキン さつま芋のパン煮 コールスローサラダ かぶのスープ	中華おこわ おしゃぶりこんぶ 麦茶	568.9(511.8) 21.4(18.8) 18.3(15.6) 2.1(1.9)	パン、さつまいも、○米、○もち米、砂糖、マヨネーズ、○砂糖、	牛乳、鶏肉、○豚肉	かぶ、キャベツ、パイナップル、玉ねぎ、○にんじん、にんじん、きゅうり、レモン果汁、ニンニク	○だし汁、ケチャップ、○しょうゆ、○みりん、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、カレー粉	せんべい
02 水	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 大根の白みそ煮 トマト みそ汁(豆腐・オクラ)	キャラットクッキー 牛乳	558.1(448.9) 21.8(17.6) 22.2(17.9) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖、油	○牛乳、豚肉、豆腐、○豆乳、○おから、みそ、みそ、みそ	大根、トマト、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、○にんじん、にんじん、おくら、ねぎ、○干しぶどう、ニンニク、しょうが	だし汁、だし汁、みりん、しょうゆ	ラスク
03 木	夏野菜カレーライス とうもろこし スープ(じゃが芋・玉ねぎ)	お好み焼き 牛乳	617.7(522.3) 22.5(18.8) 22.1(18.6) 2.4(2.1)	米、○小麦粉、じゃがいも、○油、油	○牛乳、豚肉、○豚肉	玉ねぎ、かぼちゃ、とうもろこし、○キャベツ、なす、ピーマン、にんじん、トマト、ビュレ、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	ビスケット
04 金	ごはん さばのみそ煮 かんぴょうのごま酢和え トマト のっぺい汁	にゅうめん 牛乳	578.9(486.2) 29.1(24.2) 20.1(16.6) 2.4(2.0)	○そうめん、米、じゃがいも、○ごま、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さば、鶏肉、ツナ、みそ、○油揚げ、○いわし、さば節	トマト、にんじん、大根、きゅうり、ねぎ、○にんじん、○玉ねぎ、かんぴょう、しょうが	○だし汁、○しょうゆ、みりん、しょうゆ、○みりん、酢、○食塩	ぶどうパン
05 土	焼きとり井 具だくさんみそ汁	リングドーナツ 牛乳	557.4(477.8) 21.7(18.1) 18.3(15.7) 1.3(1.1)	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
07 月 七夕	鮭寿司 鶏のから揚げ 短冊サラダ 七夕スープ	天の川ゼリー せんべい 牛乳	535.4(439.0) 23.3(18.6) 16.2(13.7) 1.6(1.3)	米、○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、玉ねぎ、きゅうり、とうもろこし、おくら、○寒天、しょうが、昆布、ニンニク	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酢、食塩、酒	蒸しパン
08 火	黒糖パン 牛乳 ミートローフ 粉ふき芋 ラタトゥイユ コーンスープ	こぎつねごはん 麦茶	592.5(523.9) 23.6(20.4) 20.8(17.3) 2.3(1.9)	パン、じゃがいも、○米、パン粉、油、片栗粉、油、砂糖、○砂糖、○ごま	牛乳、豚肉、豆腐、○油揚げ、ベーコン、○さば節	玉ねぎ、トマト、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、パセリ、青のり	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	クラッカー
09 水	ごはん かじきの梅照り焼き いんげんのごまマヨ和え なすの味噌炒め みそ汁(豆腐・わかめ)	ピザトースト 牛乳	529.8(453.9) 25.1(21.3) 20.9(18.2) 2.4(2.1)	米、○パン、砂糖、マヨネーズ、ごま、○油、油、ごま	○牛乳、かじき、豆腐、豚肉、○チーズ、みそ、○ベーコン	なす、さやいんげん、○トマトビュレ、○玉ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、わかめ、○ピーマン、梅干、○ニンニク	だし汁、しょうゆ、みりん、○ケチャップ、○食塩、○こしょう	せんべい
10 木 夏 まつり	焼きそば 焼きとうもろこし フライドポテト ポリポリきゅうり リンゴジュース	手作りポップコーン すいか 牛乳	572.4(479.8) 18.5(15.1) 20.5(16.6) 1.8(1.4)	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、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、青のり	ソース、だし汁、しょうゆ、食塩、○食塩、こしょう	ラスク
11 金	ごはん 高野豆腐の卵とじ 小松菜の煮浸し トマト 相性汁	マーマレード 蒸しパン 牛乳	588.4(499.6) 22.7(18.7) 21.1(17.7) 1.7(1.4)	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、○油、油、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、○豆乳、牛乳、油揚げ、みそ、ベーコン、高野豆腐、さば節	トマト、小松菜、にんじん、玉ねぎ、大根、○マーマレード、ねぎ、椎茸	しょうゆ、みりん	ビスケット
12 土	チキンライス ゆでブロッコリー ポテトスープ	あんぱん 牛乳	563.3(481.1) 21.5(18.2) 18.2(15.0) 2.2(1.9)	米、○パン、じゃがいも、油	○牛乳、鶏肉、○あずき、ベーコン	玉ねぎ、ブロッコリー、とうもろこし、ほうれん草、にんじん、グリーンピース	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	せんべい
14 月	ごはん 鶏つくねのあんかけ いんげんのソテー トマト すまし汁(豆腐・ねぎ)	ちゃんぽんラーメン 牛乳	519.0(433.5) 24.5(19.8) 16.6(13.3) 1.9(1.6)	○中華めん、米、片栗粉、油、砂糖、○ごま油	○牛乳、鶏肉、豆腐、豆腐、○豚肉	トマト、さやいんげん、○キャベツ、ねぎ、○玉ねぎ、にんじん、○もやし、○にんじん、えのき茸、ごぼう	だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、○中華だし、○食塩	クラッカー
15 火	ごはん 豆腐のカレー炒め きんぴらごぼう かぼちゃの甘煮 みそ汁(なす・あげ)	鶏飯(鹿児島) 牛乳	598.1(502.2) 24.4(20.7) 16.4(13.6) 2.4(2.0)	米、○米、砂糖、片栗粉、ごま、○油、油、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、○鶏肉、みそ、油揚げ	かぼちゃ、なす、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、キャベツ、ピーマン、ねぎ、○にんじん、○ねぎ、○椎茸、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、○コンソメ、カレー粉、○食塩、食塩、こしょう	ラスク

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

2025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)				補食
				熱と力になる	骨を固くする力	体の調子を整える	調味料	
16 水 誕生会	牛乳 パン デミグラハンバーグ 野菜ソテー にんじんサラダ スープ(かぶ・たまねぎ)	パイナップル ケーキ 麦茶	573.4(484.5) 19.3(16.4) 22.0(18.1) 2.6(2.2)	パン、○米粉、○砂糖、 ○片栗粉、片栗粉、 ○油、油、油、オリーブ油	牛乳、豚肉、○豆乳、 ベーコン	玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、かぶ、○パ イナップル、れんご ん、マッシュルーム、 ピーマン、マーマレ ード、○干しぶどう、干 しぶどう	ハヤシルウ、酢、食 塩、コンソメ、しょうゆ、 こしょう	せんべい
17 木	豚井 れんこんマリネ みそ汁(じゃが芋・わかめ)	クラッカーサンド 牛乳	556.0(447.2) 21.1(17.1) 22.0(17.7) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、しらた き、砂糖、油、油	○牛乳、豚肉、○ チーズ、みそ、さば節	玉ねぎ、れんこん、に んじん、○ブルーベ リージャム、ねぎ、わ かめ、しょうが	酢、しょうゆ、みりん、 食塩	ビスケット
18 金 食育 (山形)	だし さばのねぎ塩焼き さつま芋のきんぴら トマト とうもろこしのみそ汁	レーズン バターパン 牛乳	552.2(465.5) 22.8(18.9) 18.5(15.8) 2.1(1.8)	米、さつまいも、○パ ン、○バター、砂糖、 油、ごま油	○牛乳、さば、みそ、 しらす、さば節	トマト、とうもろこし、な す、きゅうり、おくら、 ねぎ、昆布、しょうが、 ニンニク	だし汁、しょうゆ、みり ん、こしょう	クラッカー
19 土	豚そぼろあんごはん 具だくさんみそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	573.6(492.4) 24.4(20.6) 19.3(16.1) 1.9(1.7)	○黒糖/パン、米、じゃ がいも、油、砂糖、片 栗粉	○牛乳、豚肉、みそ、 さば節	玉ねぎ、ほうれん草、 にんじん、ねぎ、しょ うが	しょうゆ	せんべい
22 火	ごはん 松風焼き かぼちゃのそぼろ煮 ひじきのナムル すまし汁(豆腐・モロヘイヤ)	こぎつねうどん ごまじゃこ 牛乳	573.4(486.0) 26.9(22.6) 18.8(15.9) 2.4(2.0)	○うどん、米、片栗 粉、砂糖、ごま、○砂 糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、豆腐、 豆腐、○油揚げ、みそ	かぼちゃ、もやし、玉 ねぎ、モロヘイヤ、に んじん、小松菜、えの き實、○ねぎ、ひじ き、青のり	だし汁、○だし汁、だ し汁、しょうゆ、○し ょうゆ、みりん、○み りん、酢、食塩	ビスケット
23 水	ドライカレーライス マカロニサラダ スープ(じゃが芋・たまねぎ)	蒸かしとうもろこし 牛乳	554.4(439.6) 21.4(17.4) 22.5(18.3) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、マカロ ニ、マヨネーズ、油、 米粉	○牛乳、豚肉	○とうもろこし、玉ね ぎ、にんじん、ブロッ コリー、ピーマン、ニン ニク、しょうが	ケチャップ、コンソメ、 食塩、しょうゆ、カレー 粉、こしょう	蒸しパン
24 木 ピッカ リン	牛乳 パン 鶏肉のマーマレード焼き 洋風野菜煮 フレンチサラダ スープ(かぶ・トマト)	手作り のり佃煮ごはん 麦茶	598.3(538.2) 23.7(20.7) 24.0(20.4) 2.4(2.0)	パン、じゃがいも、○ 米、油、片栗粉、○ 油、○砂糖、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、か ぶ、パイナップル、トマ ト、にんじん、マーマ レード、○にんじん、 ○のり	酢、○しょうゆ、みり ん、しょうゆ、食塩、○ みりん、コンソメ、こ しょう	クラッカー
25 金	ごはん 魚の磯辺揚げ 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	563.4(489.7) 25.6(22.2) 13.8(12.0) 2.3(2.0)	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、かたひ、○ 豚肉、みそ、油揚げ	トマト、にんじん、○な す、○玉ねぎ、えのき 實、切干大根、○に んじん、わかめ、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	ラスク
26 土	ちゃんぽん風うどん 塩ゆでブロッコリー さつま芋のサラダ	菜飯 ごまじゃこ 牛乳	570.1(482.8) 22.4(18.5) 16.4(13.3) 3.7(3.0)	うどん、さつまいも、○ 米、マヨネーズ、○ご ま、○砂糖、油	○牛乳、鶏肉、みそ、 ○いわし	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、○しょうゆ、食 塩	せんべい
28 月	ごはん ピーマンの細切り炒め きゅうりのゆかりあえ にんじんしりしり みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	きな粉 フレンチトースト ブルーベリー 牛乳	592.9(506.0) 24.7(21.2) 20.5(17.2) 2.1(1.7)	米、○パン、○砂糖、 春雨、油、砂糖、ごま 油、片栗粉	○牛乳、○豆乳、豚 肉、みそ、ツナ、○き な粉	きゅうり、かぼちゃ、に んじん、○ブルーベ リー、玉ねぎ、ピーマ ン、ピーマン、 えのき實	だし汁、しょうゆ、オ イスターソース、食塩	クラッカー
29 火	パン 牛乳 魚のパン粉焼き ブロッコリーのソテー ジャーマンポテト スープ(キャベツ・かぶ)	納豆そぼろごはん 麦茶	580.0(495.5) 26.3(22.1) 22.2(18.4) 2.5(2.0)	パン、じゃがいも、○ 米、マヨネーズ、パン 粉、油、オリーブ油、 ○油	牛乳、かじき、○納 豆、○鶏肉、ベーコン	ブロッコリー、玉ねぎ、 とうもろこし、キャベ ツ、かぶ、○ねぎ、○ にんじん、パセリ、○ 青のり	ケチャップ、○みりん、 ○しょうゆ、食塩、コン ソメ、○食塩、こしょう	ラスク
30 水	ごはん マーボー豆腐 れんこんのきんぴら かぼちゃのグリル みそ汁(なす・油揚げ)	ココアホットケーキ 牛乳	605.4(513.8) 23.5(19.6) 19.6(16.3) 2.0(1.6)	米、○ホットケーキ 粉、片栗粉、○メー プルシロップ、油、砂 糖、ごま油、油、ごま 油	○牛乳、豆腐、○豆 乳、豚肉、みそ、油揚 げ、かつお節	かぼちゃ、れんこん、 なす、ねぎ、にんじ ん、玉ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	せんべい
31 木	ごはん 鶏塩じゃが ピーマンの佃煮 トマト みそ汁(大根・ねぎ)	フルーツヨーグルト ビスケット 麦茶	560.5(471.2) 21.2(17.8) 16.7(14.0) 1.7(1.3)	じゃがいも、米、油、 ○砂糖、ごま油、砂糖	○ヨーグルト、鶏肉、 みそ、油揚げ、し らす、さば節	トマト、○桃、○み かん、ピーマン、玉ね ぎ、大根、にんじん、 ○ブルーベリージャ ム、ねぎ、ニンニク	しょうゆ、食塩、こし ょう	ぶどうパン

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

18日 食育の日：山形県の郷土料理として給食に「だし」、「とうもろこしのみそ汁」を食べます。

24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。