

ひよし保育園だより



2025年8月
NO.5



180度の変革

8月15日は、第二次世界大戦の終戦記念日です。毎年、子どもたちに戦争や原爆のことを紙芝居などでお話をしていますが、今もなお、世界中で紛争や戦争が続いており、大切な命が奪われ、負傷者や難民の数も増加し続けています。心が痛むのは、その難民の50%以上が子どもたちです。

安心して朝を迎えられる、何気ない毎日に感謝すると共に、世界で苦しんでいる人々がいるという事実を子どもたちにもしっかり伝えていきたいと思います。

かつて、日本は「お国の為に！」と若ものが自ら敵陣に体当たりしなければならなかった時代がありました。教育とは人の心も洗脳してしまう怖さがあります。

現在、教育界が大きな変革期を迎えています。人の育ちの基礎が乳幼児期であり、その時期の教育は一斉指導ではなく、一人ひとりの子どもが、興味関心があることを自ら考え、体験する中での学びが重要だと変わりました。まさに、戦時中の軍隊教育とは「180度の変革」です。

『未来は、今よりももっと変化が大きく、予測がつかない社会に子どもたちは生きていく事になります。』

これからの社会に必要なことは、「短時間でいかに多くの正解をだせるのか」ではなく、

「答えの見えない課題であっても、粘り強く考え、答えを根気よく導き出すために行動する力」、

「友だちと対話をしながら、みんなで納得できる答えを見出す力」が必要です。』

(文部科学省「幼児期に本当に大切な学びって何ですか？」より抜粋)

その様な力を育むために、自分で課題を見つけて探求する取り組みが、現在、小・中・高等学校の授業でも進んでいます。(主任の保幼小合同研修会の報告文もご覧ください)

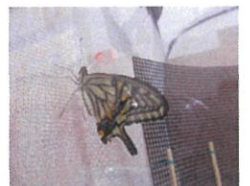
OECD(経済協力開発機構)の報告で、乳幼児の教育が将来に与える影響が大きいことも、現在、明らかになっています。さらに、子どもたちが遊びを通して育んだ好奇心や共感、自信などが、読み書きや数量図形にかかわる力の向上とも関連していることが分かっているそうです。

乳幼児期に遊びを通して育まれた様々な力は、子どもたちが自分らしく、未来の社会を切り拓いていく基盤となります。その土台となるのが乳幼児の教育なのです。

ひよし保育園では、文字や計算を教えません。日常の生活の中で繰り返し触れていく環境を整え、文字や数字に興味を持ち、習得できるようにしています。人が人らしく育つために必要な心と体を創るための基礎を生活習慣を通してしっかり築き、大人から愛され、見守られる中、自ら挑戦し、行動し、研究・探求しながら夢中になって遊べる、仲間と協力し合える力をつけていくことを大切にしています。現在、東京都が先駆的に、「とうきょうすくわくぷログラム」を推進しており、ひよし保育園のシャボン玉づくり研究やバターづくり、卵からさなぎ、アゲハ蝶へ20匹以上も変身させた、活動そのものです。

答えが先あって、そこに導くやり方や技術を取得させるのではなく、何も無いところから創り出す子どもたちの無限の力を信じて、子どもたちが挑戦する日々をこれからも、支え続けていきたいと思います。

園長 山城 一予





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
- ※8/29まで学生がボランティア体験に
来てくれます。

9月

- 1日(月)引き取り訓練
- 8日(月)健康体育
- 9日(火)つくしんぼ交流日
- 17日(水)誕生会
- 19日(金)園医健診(乳児)
- 26日(金)たけのこ懇談会
- 29日(月)～10月1日(水)
三中職場体験4名
- 30日(火)運動会予行練習(☔→10/1)

=引き取り訓練について=

今年7月に大きな地震がくるという噂があり、心配した方も多いと思います。東京に大きな地震はありませんでしたが、大地震はいつ起こるかわかりません。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。

午後3時に大地震が起これ、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していきます)

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話します。

1. 訓練日 9月1日(月)
2. 災害発生想定時間 午後3時
3. 引き取り時間 災害発生後の午後4時00分～
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)

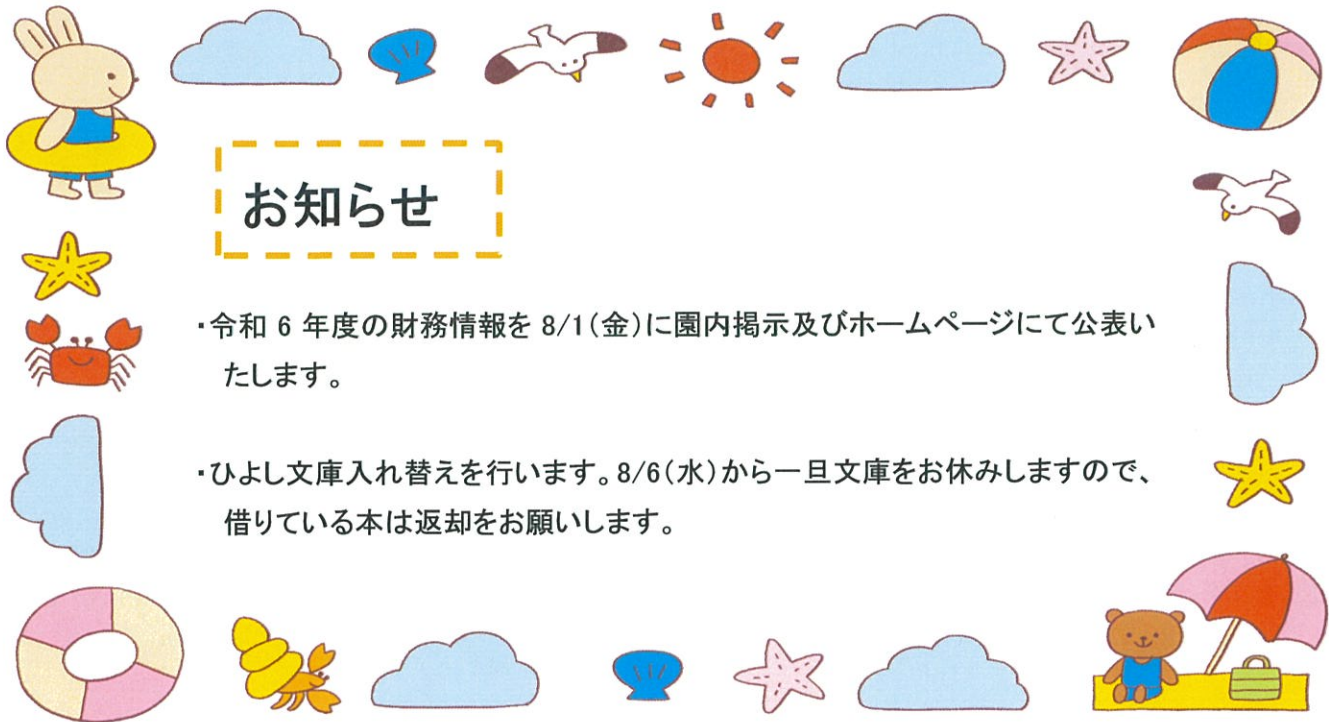
*午後3時10分頃、子どもの安否確認後コドモンにて一斉送信します。順次引き取り訓練にご協力をお願い致します。「〇〇のお迎えに来ました。〇〇です」と担任に伝えて下さい。(兄弟関係は大きいクラスからお願いします)

*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。お迎え時、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。



お知らせ

・令和6年度の財務情報を8/1(金)に園内掲示及びホームページにて公表いたします。

・ひよし文庫入れ替えを行います。8/6(水)から一旦文庫をお休みしますので、借りている本は返却をお願いします。

運動会について(3歳児~5歳児のみ実施)

☀️10/4(土) ☔️雨天時 10/5(日)へ延期 ※5日も雨の場合は5日に室内でできるものを行います。

学年入れ替え制で行います。

まつぼっくり→8:50 集合 しいのみ→9:50 集合 くすのき→10:50 集合

小学校とのつながり

先日国分寺市主催の、幼保小合同研修会へ参加してきました。

小学校、就学前施設間の連携・協力を図るという趣旨のもと、「こどもの学びと育ちをつなぐ幼保小の円滑な接続について」のお話を聞き、その後市内の保育園職員と小学校の先生で、意見交換を行いました。

その中で、小学校の先生が、今の学校は一斉指導ではなく、一人ひとりが自分に合ったやり方を選び、自分に必要な学びを自分でつくれる、「個別最適な学び」という考え方になっているという話をされていました。それは保育園と通ずることで、一人ひとりの個性を大切にされている時代になってきているのだと感じました。他にも小学校と保育園で子どもの育ちがブツ切れにならないように、国分寺市で色々な取り組みを行っています。例えば、毎年、年に数回小学校へ子どもたちが遊びに行き小学校への期待が持てるようにと、校庭をさんぽしたり、一年生が学校内を案内してくれたりします。そして今年は保育園、小学校の職員が互いに見学へいく機会もつくられました。

互いに連携を取りながら、子どもたちが安心して成長できる環境を整えていくことが私たち大人の役割だと改めて感じる機会となりました。

主任保育士 武田 和子



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。
- 夏のおそびを楽しむ。

夏本番がやってきました。たんぽぽの子どもたちはお水であそぶのが大好きです。水の冷たさや動き、音などを体験し不思議だな、面白いなと感じる気持ちを育てています。お部屋の中では、階段とすべり台をセットして 全身を使っておもいきり遊んでいます。「おもしろい！たのしい！」の表情がたくさん見られてとっても嬉しいです。

クレヨンでなぐり描きの経験をしました！
ぎゅっとクレヨン握って、画用紙にトントンとクレヨンを打ちつけたり、左右に動かし楽しそうに描いていましたよ。
アイスクリームの製作にして飾りました。また、クレヨンを使って製作を楽しめる体験をしていこうと思います。

たけのこ

- 室内あそびを楽しむ
- 夏のおそびを楽しむ

夏のこの暑さに、さすがの子どもたちも少しハトハト？と思いきや、プールに入るとみんな元気で、「もっとやりたい」と言うほど水遊びを楽しんでいます。
夏まつりで楽しんだ「ジュース屋さん」を機におままごとが盛り上がっています。
「ドーソ」とジュース汲んでみたり、「アチチダヨ」とご飯をよそってみたり。「取らないで〜！」といった主張はもちろん、大人が仲立ちしながら、少しづつ友だちとのやり取りを楽しもうとし始めている子どもたちです。
友だちと一緒にってなんだか楽しい？と感じてくれていたら嬉しいです。

☆お知らせ☆
9月26日(金)
たけのこクラス懇談会
があります。詳細はまた後日お知らせ致します。

くるみ

- 生活リズムを整える。
- 夏のおそびを楽しむ。

夏の暑さ本番ですね。先月は高熱を出す子どもも多くみられました。お休みの日に家ではお昼寝をしないこともあるかと思いますが、暑いと疲れも溜まりますので、体を休める時間をとれるといいですね。

夏まつりでやった焼きとうもろこしとおにぎり屋さんをきっかけに、ジュースやドーナツのお店屋さんごっこがちょっとしたブームです。クラスでは「いらっしゃいませ〜」という元気な声があちらこちらから聞こえてきます。おもちゃを独り占めしたい気持ちはあるものの葛藤しながら物のやりとりをする様子も見られます。大人が関わりながら、友だちと一緒にのこををして遊ぶのって楽しい！という経験を重ねていきたいと考えています。

【個人面談について】
9月から個人面談をしていきます。詳細はおたよりを配信しますのでそちらをご確認ください。

まつぼっくり

- ・生活の基礎がつくられる。
- ・友だちとあそぶ楽しさを知り関わりが広がる。
- ・自分の要求を言葉で伝える。
- ・水に慣れてプール遊びを楽しむ。

・毎日晴れが続くので畑のキュウリもパプリカも大きく成長し、収穫して「今日は〇〇の味がいいな」と給食さんにリクエストして美味しく頂いています。そしてクラスにはメダカも育てていて、赤ちゃんが 9 匹元気に泳いでいます。子どもたちも観察するたびに「大きくなっているね。」と嬉しそうに、まるでクラスの仲間のように思っています。そして毎日入っているプールで顔が付けられて潜れる子がどんどん増えてきています。苦手な子も「アッププ」の口をしていっぱい空気を吸って息を止めて頑張る姿に感動します。友だち同士で影響し合い潜れるとプールの遊びが拡がり楽しい様子です。夏ならではの体験なので、子どもたちと共にひと夏の思い出を沢山作って、健康な身体づくりをしていきたいと思っています。

しいのみ

- ・夏のアソビを楽しむ。
- ・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。

準備をがんばった夏まつりごっこ、当日も大きな声で「イラッシャイマセー！」とお店屋さんの呼び込みや3人組で楽しくお買い物をして過ごしました。プール遊びでも水に顔を付けられるようになってくると遊び方も拡がりとても楽しそうです。その姿を見て苦手な子も刺激を受けてくれると良いなと思っています。畑では、枝豆が実をつけ、トウモロコシの花が咲いていますが・・・しいのみさん達が食べられるのは、まだ少し先になりそうで、「ハヤク食ベタイネ・・・」と楽しみにしている子どもたちです。

～すくわく～モンシロチョウのその後…
しいのみの新たな仲間たち
約50匹程がサナギになり、21匹が無事羽化して空に飛び立って行きました。ですが、残念ながら他の虫に寄生されてしまったサナギ、蝶になれたものの飛べずに死んでしまった1匹がいました。そのサナギや蝶は子どもたちと一緒に土に埋めてあげました。そして今しいのみには、生き物がたくさんいるのでご紹介しておきますね！ザリガニ、カタツムリ、カブトムシ、ゴマダラカミキリ、ノコギリクワガタ、コクワガタ、ダンゴムシがいます。機会があれば、是非お子さんと見てくださいね！

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。

みんなで協力した夏祭りは大成功でした！ご用意等ありがとうございました。今年から“ひよし畑”をつくり、キュウリとトマトが大豊作で出来ています。毎日プールから「出来ているよ！」とチェックし、子どもたちも「浅漬けがいい！」「今日は味噌がいい！」と決めながら美味しく食べています。くすのきではカブトムシとクワガタを飼っていますが、新たにオスのカブトムシが仲間入りしました。残念ながら、幼虫から育てていた2匹は上手く羽化出来ずに天国へ…。亡くなったカブトムシを土に返し、そこから栄養をもらったトマトやキュウリを私たちは食べているんだよと話を繋げ、「食」の大切さを改めて考えるきっかけとなりました。



ほけんだより

2025年8月

ひよし保育園



本格的な夏です。溶連菌感染症、ヘルパンギーナ等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？

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「のどが渴いた」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、水分をとらせませす。

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せす。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せす。

8月の目標

暑さに負けない体力づくり

8月の予定

8/4 (月)	身体測定 (0歳児)
8/5 (火)	身体測定 (1歳・幼児)
8/6 (水)	身体測定 (2歳児)
8/29 (金)	園医健診・プール納め

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。



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ときは、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

- 溶連菌感染症 1名
- ヘルパンギーナ 1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

2025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。まつぼっくり・しいのみ組の梅漬けが土用干しを経て、無事梅干しが完成しました。収穫したきゅうりを梅和えにしたり、すり鉢で赤しそをすって「ゆかり」をごはんにかけて楽しみました。今後も色々な梅料理を楽しんでいく予定です。

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）



オクラ・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	53.2 g (40 g)	42.8 g (30 g)
淡色野菜	56.1 g (50 g)	45.2 g (40 g)

献立紹介

*アジのさんが焼き（千葉県のご郷土料理）

千葉県沖で獲れたてのイワシやアジなどをたたきにした「なめろう」を焼いたものが「さんが焼き」として親しまれているそうです。

保育園ではしそを粗みじんにして、生地に混ぜて、子どもにも食べやすくアレンジしています。

～材料～（大人2人・子ども2人分）

アジのすり身	180g
鶏ひき肉	180g
しょうが汁	大さじ1
ねぎ	30g
にんじん	30g
しそ	6枚
みそ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1

～作り方～

- ① ねぎ、にんじん、しそは粗みじん切る。
- ② ボウルにアジのすり身、鶏ひき肉、①の野菜、調味料類を全て入れ、よく混ぜあわせる。
- ③ ②の生地をハンバーグのように成形して、熱したフライパンに油をしき、両面を色よく焼く。
オーブンで焼くときは、200℃に予熱し、10～15分位焼く。

夏が旬のアジを おいしく味わってみませんか

今月は、食育の日に千葉県の郷土料理として『アジのさんが焼き』を給食で食べます。

アジは成長を促進するビタミンB2と、カルシウムの吸収を促進するビタミンDの成分を含んでいます。特に夏に旬をむかえるあじは、アミノ酸が豊富になり、うまみが増すので、塩焼きや煮物、刺身、揚げ物、南蛮漬けなどの多彩な調理法でおいしく食べられます。抗酸化成分が豊富なしょうがやねぎ、しそ、みょうが、にんにく、たまねぎなどいっしょに食べると、魚の酸化を防ぎ、栄養素も逃しません。旬のこの時期に、ぜひ家庭でも格別な味を楽しみたいですね。



夏バテ気味のときの 調理の工夫



食欲が落ちて夏バテ気味のときは、胃腸が疲れているサインです。脂っこい物は消化吸収に時間がかかるため、胃腸に負担がかかります。

暑い夏には、消化の良いめん類が食べやすいですが、ビタミンB1が豊富な豚肉（豚しゃぶなどにして）や納豆などを、具として組み合わせると栄養価もアップします。胃腸の機能を高めるシソやオクラをトッピングしたり、クエン酸が豊富な梅干しをめんつゆなどに加えると、疲労回復にもなり食欲を増進できます。

また、食べ過ぎは体に熱がこもってしまい夏バテの原因にもなるので、「腹八分目（はらはちぶんめ）」を意識して、体を適度に冷やして水分補給ができる夏の野菜（トマト、きゅうり、なす、冬瓜など）もとりながら、夏を元気に乗り切りたいですね。



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	血のめぐりになる	体の調子を整える	調味料	
01 金	ごはん 豚肉生姜焼き 磯辺さつまいも ひじきのナムル はるさめスープ	コーンマヨトースト 牛乳	615.1(480.3) 21.2(16.8) 22.4(18.0) 1.8(1.4)	米、さつまいも、○パン、春雨、米粉、○マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉	玉ねぎ、もやし、○とうもろこし、にんじん、○玉ねぎ、小松菜、おくら、ひじき、しょうが、青のり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	せんべい
02 土	鶏そぼろあんごはん 具だくさんみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	548.9(463.7) 26.1(20.9) 17.1(14.2) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏肉、みそ、○きな粉、さば節	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、○食塩	ラスク
04 月	ビビンバ 夏野菜みそ汁 すいか	にゅうめん ごまじゃこ 牛乳	552.6(496.2) 26.1(23.8) 14.3(12.6) 2.0(4.1)	○そうめん、米、○ごま、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、○油揚げ、みそ、○いわし、さば節	すいか、もやし、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、なす、おくら、○ねぎ、ねぎ、○にんじん、ニンニク、昆布	○だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、○みりん、○食塩	蒸しパン
05 火	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 切干し大根の中華和え トマト みそ汁(なす・油揚げ)	サーターアングァー 牛乳	588.8(502.3) 23.4(19.5) 24.4(20.7) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、油、ごま油	○牛乳、豚肉、○卵、ツナ、みそ、油揚げ、かつお節	トマト、なす、ねぎ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、切干大根、ニンニク	しょうゆ、オイスターソース、酢	クラッカー
06 水	トマトカレーライス ブロッコリーの三色和え スープ(かぼちゃ・たまねぎ)	ツナパン 牛乳	607.1(504.6) 25.6(20.7) 21.4(17.7) 2.9(2.3)	かぼちゃ、米、○パン、油、オリーブ油、砂糖、○油	○牛乳、豚肉、○ツナ	玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、○キャベツ、トマト、ビュレ、トマト、ニンニク、しょうが	カレールー、ケチャップ、食塩、酢、コンソメ、○食塩、○こしょう、こしょう	ビスケット
07 木	ごはん カジキの竜田揚げ かぼちゃのグリル おくらの梅和え みそ汁(さつまいも・ねぎ)	キャロットクッキー 牛乳	567.2(478.6) 21.5(17.5) 17.9(15.2) 1.6(1.3)	米、さつまいも、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、○油、油、油、砂糖	○牛乳、かじき、○豆乳、○おから、みそ、油揚げ、さば節、かつお節	かぼちゃ、きゅうり、おくら、○にんじん、ねぎ、○干しぶどう、梅干、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	ラスク
08 金	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、○マヨネーズ、片栗粉、○バター、オリーブ油、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	クラッカー
09 土	ちゃんぽん風うどん 塩ゆでブロッコリー じゃが芋とツナの煮物	ジャムパン 牛乳	575.6(495.7) 24.5(20.7) 20.8(17.6) 2.4(2.0)	うどん、○パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、鶏肉、ツナ、みそ	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、○ジャム、ねぎ、さやいんげん	だし汁、しょうゆ	せんべい
12 火	マーボーごはん にんじんしりしり わかめスープ	クラッカーサンド 牛乳	563.4(453.2) 22.7(18.3) 24.9(20.1) 2.0(1.6)	米、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豆腐、豚肉、ツナ、○チーズ、みそ	にんじん、もやし、○ジャム、ねぎ、わかめ、とうもろこし、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩	ラスク
13 水	ごはん さばのみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮 いんげんのごまマヨ和え みそ汁(キャベツ・わかめ)	ホットケーキ 牛乳	560.1(476.4) 23.6(19.7) 17.6(14.6) 2.2(1.8)	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、砂糖、マヨネーズ、ごま	○牛乳、さば、○豆乳、鶏肉、みそ	かぼちゃ、キャベツ、さやいんげん、ねぎ、にんじん、わかめ、しょうが	だし汁、だし汁、みりん、しょうゆ	ビスケット
14 木	ハヤシライス コールスローサラダ スープ(かぶ・たまねぎ)	米粉のチヂミ 牛乳	580.1(487.8) 22.3(18.5) 22.9(19.1) 2.5(2.1)	米、○米粉、マヨネーズ、油、○油、砂糖、○ごま油、○砂糖	○牛乳、豚肉、○豚肉、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ、トマト、ビュレ、○にら、○とうもろこし、きゅうり、グリーンピース、干しぶどう、しょうが、ニンニク	ハヤシルウ、○しょうゆ、食塩、酢、○食塩、しょうゆ、コンソメ	せんべい
15 金	じゃじゃめん(岩手県) 盆汁(三重県) すいか	手作りのり佃煮ごはん 牛乳	560.9(480.7) 22.9(19.1) 14.9(12.0) 3.9(3.1)	うどん、○米、片栗粉、ごま油、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉、みそ、さば節、油揚げ、みそ、○さば節	すいか、きゅうり、冬瓜、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、なす、おくら、○のり	しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、中華だし	クラッカー
16 土	コーンピラフ チキンポトフ	ビスケット せんべい 牛乳	585.9(471.2) 19.4(15.7) 20.0(16.1) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、オリーブ油、油	○牛乳、豆乳、豚肉、鶏肉	玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、さやいんげん	食塩、コンソメ、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。

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	血をめぐらせる	体の調子を整える	調味料	
18月	豚丼 小松菜とツナの和えもの みそ汁(だいこん・ねぎ)	黒糖蒸しパン 牛乳	590.0(517.7) 25.7(22.4) 21.2(18.3) 2.2(1.9)	○黒糖/パン、米、油、砂糖	○牛乳、豚肉、みそ、ツナ、油揚げ、さば節	大根、小松菜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん	せんべい
19火 食育 (千葉)	ごはん アジのさんが焼き れんこんのきんぴら トマト みそ汁(豆腐・オクラ)	ごんじゅう 牛乳	564.4(451.4) 27.3(21.8) 18.5(14.8) 1.8(1.5)	米、○米、油、砂糖、片栗粉、○砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、鶏肉、豆腐、あじ、○豚肉、みそ、みそ、○油揚げ、○かつお節	トマト、れんこん、にんじん、ねぎ、わかめ、おくら、しそ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、○しょうゆ、○みりん、みりん	ラスク
20水	パン 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 マカロサラダ 粉ふき芋(青のり) スープ(たまねぎ・にんじん)	ツナカレーピラフ 麦茶	598.3(533.8) 23.4(20.4) 23.6(19.9) 2.3(2.0)	パン、じゃがいも、○米、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖、○油	牛乳、鶏肉、○ツナ	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、きゅうり、えのき茸、○玉ねぎ、しめじ、○ピーマン、○にんじん、青のり	ケチャップ、食塩、○コンソメ、コンソメ、○カレー粉、こしょう	クラッカー
21木 ピッカ リン	ごはん 豆腐の中華煮 かぼちゃのサラダ おくらのおかか和え すまし汁(じゃが芋・えのき)	じゃこトースト 牛乳	557.5(467.1) 22.3(18.6) 18.9(16.0) 2.0(1.7)	米、○パン、じゃがいも、マヨネーズ、○マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、○しらす、かつお節	かぼちゃ、もやし、おくら、にんじん、椎茸、えのき茸、干しぶどう、ねぎ、○青のり	だし汁、しょうゆ、オイスターソース、食塩	せんべい
22金	ごはん 五目厚焼き卵 野菜の海苔和え トマト みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	なすの ミートスパゲティ 牛乳	577.7(497.1) 24.0(20.6) 16.2(13.7) 2.2(1.9)	米、○スパゲティ、○米粉、油、砂糖、○オリーブ油、○砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、○豚肉、みそ	トマト、かぼちゃ、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、○なす、○玉ねぎ、ねぎ、椎茸、さやいんげん、○にんじん、のり、○ニンニク	だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、みりん、○ソース、○酒、○食塩	ぶどうパン
23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	ビスケット
25月	焼きとり井 じゃが芋甘辛煮 みそ汁(なす・油揚げ)	二色サンド 牛乳	564.6(496.7) 23.2(20.3) 20.0(18.0) 2.3(2.0)	米、○パン、じゃがいも、○バター、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、鶏肉、みそ、○チーズ、油揚げ	なす、にんじん、○ジャム、ねぎ、さやいんげん、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	せんべい
26火	パン 牛乳 魚のパン粉焼き いんげんのソテー さつま芋とりんごの甘煮 スープ(かぶ・たまねぎ)	鶏飯(鹿児島県) おしゃぶりこんぶ 麦茶	556.8(502.2) 24.0(21.3) 15.2(13.0) 2.5(2.2)	パン、さつまいも、○米、マヨネーズ、砂糖、パン粉、○油、オリーブ油、油	牛乳、かれない、○鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、かぶ、りんご、さやいんげん、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、しょうゆ、こしょう	クラッカー
27水 誕生会	とうもろこしごはん 鶏肉と夏野菜のグリル にんじんサラダ トマト すまし汁(じゃがいも・わかめ)	ココア オレンジケーキ 牛乳	565.4(484.3) 21.0(17.3) 15.6(13.5) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、油、オリーブ油、○粉糖	○牛乳、鶏肉	トマト、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、ズッキーニ、○マーマレード、とうもろこし、マーマレード、干しぶどう、わかめ、しょうが	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	ビスケット
28木	ごはん さけのきのこみそ焼き なすピーマンの味噌炒め 短冊サラダ みそ汁(もやし・ほうれん草)	きな粉ポテト ブルー 牛乳	557.3(465.7) 25.7(21.1) 15.4(12.4) 1.6(1.3)	○さつまいも、米、砂糖、片栗粉、○砂糖、油、ごま油、ごま、米粉	○牛乳、鮭、豚肉、みそ、さば節、○きな粉	もやし、○ブルー、白菜、なす、大根、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、しめじ、えのき茸	酢、しょうゆ、○食塩	ラスク
29金 プールの おさめ	ひまわりライス トマトときゅうりの和え物 かぼちゃスープ	フルーツポンチ せんべい 牛乳	607.5(513.4) 20.3(15.3) 19.7(16.3) 2.1(1.9)	米、砂糖、○砂糖、油、オリーブ油	○牛乳、牛乳、豚肉、ベーコン	玉ねぎ、かぼちゃ、トマト、きゅうり、とうもろこし、にんじん、○みかん、○桃、○パイナップル、さやいんげん、とうもろこし、パセリ	ケチャップ、食塩、酢、ソース、カレー粉、こしょう	ぶどうパン
30土	ツナとトマトのスパゲティ ポテトスープ	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	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：千葉県郷土料理として給食に「アジのさんが焼き」、おやつに「ごんじゅう(おにぎり)」を食べます。

21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。