

ひよし保育園だより



2026 年 7 月

NO.4



『命をいただく』

皆さんは、泳いでいる魚を素手でつかんだことがありますか？

5 歳児が 6 月 25 日 (木) に体験してきました。雨でも子どもたちは「カッパが有るから大丈夫！」と意気揚々で、バスからの車窓がどんどん変わり、山々に霧が立ちこめている様に「神様がいるみたい」「天狗が住んでる？」と子どもたちの想像の世界が広がります。虫や生き物が大好きな、くすのき組の子どもたちは、かえるや山椒魚の話で盛り上がり「会えるかな～」と楽しみにしていました。

川をせき止めたところで虹マスをつかみ獲りする予定でしたが、雨なので養沢センターの方が作ってくれたプールに虹マスを放ちます。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。「素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、子どもたちはバシャバシャと水しぶきをあげながら狩り？に夢中！でも、マスも必死！子どもたちの体が冷えてしまうのでグループ毎に交代しながらの狩り(?)です。

マスの速さは想像以上で、触ったと思ったら子どもたちの手を難なくスルリと、抜けていきます…。最初につかめた子が、「そっと背中からいって、ぎゅうーと握るんだ！」と教えてくれると子どもたちの目つきが変わりました。そこからは次々に成功し、なんと子どもたち全員がマスを自らつかみ獲り、大人の方がはるかに手こずっていました。

今回は、マスをさばくところも見せて頂き、きれいにはらわたを手際よく取っている手元に、子どもたちの眼は釘付けでした。皆が日頃食べている魚も、獲ってくれた人、こうやってきれいにしてくれている人があるんだねと、関心していました。

そして、マスを丸ごと素揚げにして、ありがたくいただく時の『いただきます！』の声がいつもより心がこもっていた様に聞こえました。素揚げのマスをなんと、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。

食べる前に虹マスはきれいな川にしか住んでいないこと、川の水は皆の飲み水にもなるから美しいまま守らなければいけないことを話すと、「ゴミ捨てたらダメ！」と叫んでいました。本当に素直な心を持っています。この『命をいただく』貴重な体験は一生忘れないでしょう。

ほかのクラスでも、今年から近隣の畑もお借りして、種や苗から作物を植えて、育て、収穫し給食にしたり、自分たちで調理したりして、『命をいただく』体験をより豊かに行っています。「命をいただく」という食育活動は、人が地球上で生きていくための大事な営みを学ぶ一環として、これからも大切にしていきたいと思っています。



園長 山城一予

村山苑の基本理念

村山苑が福祉サービスを必要とするすべての人々に、その人の人格の尊厳を守り、その人の環境、年齢および心身の状況に応じて本来的な生活を築き、生命の輝きを見出すことのできる福祉サービスを提供することである。

ひよし保育園 運営理念

- ・保育を必要とするすべての子どもたち一人ひとりを大切に、生きる力を育てていきます。
- ・保護者の気持ちに寄り添い、共に育ち合っていきます。
- ・地域に根ざした子育ての発信基地として保育を実践していきます。

これからの予定

7月

- 7日(火)七夕のつどい
- 9日(木)夏まつりごっこ
- 10日(金)早稲田実業中学ボランティア来園
- 13日(月)健康体育
- 14日(火)4園交流日(2歳児担任)
- 15日(水)誕生会
- 24日(金)健康体育・園医健診
- 28日(火)4園交流日(2歳児担任)
- ※避難訓練(抜き打ちにて実施)

8月

- 10日(月)健康体育
- 26日(水)誕生会
- 28日(金)健康体育・園医健診
- ※避難訓練(抜き打ちにて実施)



※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。

お知らせと
お願い

- ・7/10(金)に早稲田実業学校中等部の学生が7名ボランティア体験に来ます。
- ・7/21~8/30 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月より幼児のおたより帳が電子化になります。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご協力お願いいたします。

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、簡単なおやつに食べて、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。



マスつかみ遠足



あいにくの雨模様となりましたが、どんな時でも思いきりその時を楽しんでいけるのが、くすのきの子どもたちの素晴らしいところです。バスの中からどんな生き物に出会えるか(マスについては既に図鑑を何冊も見て、リサーチ済み)でワクワクが止まらず、養沢センターまでの道のりもあつという間でした。川をせき止めてのマスつかみは断念しましたが、代わりにマスのプールを設置して下さり、プールの中でも捕まってるものか!と素早く逃げるマス。それに翻弄されながらも夢中で追いかけて、次第に動きをよく見て水中に手をサッと入れてつかみ「トッター!」と歓声を上げていました。そして、センターの方にご協力いただき、捕ったばかりのマスをさばく様子を見せてもらいました。お腹にナイフが入れると「カワイソウ〜。」という声も上がりましたが、『命をいただく』ということがこの体験を通して、理解できると「ゴメンネ!」「アリガトウ!」という言葉に変わり、一匹丸ごと揚げたマスを頭からガブリとかぶりつき、みんなよく食べてくれて担任たちを驚かせてくれました。なんと、河原に自分だけの石を探しに行くときにだけ、雨が上がりくすのきパワーを感じました!吟味して見つけた石は園に大切に持ち帰り、次の日にペイントをしました。どの石たちも個性豊かでまた新しい命を子どもたちの手によって吹き込まれたようです!



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。

水遊びが始まり、暑い日は個人用のたらいに入ったり、たらいの水をバシャバシャしながら、水の感触を楽しんでいます。涼しい日は園庭散歩や公園にも行き、行き交う車や電車に手を振ったり、お花や葉っぱを触ったりして散歩も楽しそうです。

先日の懇談会の動画でも見て頂いた通り、生活のリズムが出来て、毎日たくさんの可愛い姿、笑顔が見られ、成長を感じます。今後も製作や水遊び等の活動を楽しみながら、過ごしていきたいと思います。

★七夕製作をしました！

ジブロックに入った絵の具のついた紙をペンペングシャグシャして彦星と織姫の着物にしました。笹に付けて持ち帰るので、お楽しみに。

★うちわ製作

幼児組の夏祭りに向けて、乳児さんも製作で参加します。たんぽぽさんはうちわにフィルターを使い、絵の具でスタンプのように花火の模様をつける予定です。

たけのこ

- ・夏の遊びを楽しむ
- ・室内あそびを楽しむ。

水遊びが始まり、水の冷たさや流れる様子をジーっと見つめて 不思議そうに見ている子どもたちです。おもちゃに水を入れたりこぼしたりをくり返して、いろいろ試していたり、両手で水面を叩いて大きな水しぶきをあげて大喜び！それを見ていた他の子も真似をして同じように水しぶきが上がるとキャーキャー言いながら一緒に楽しむ姿もかわいいたけのこさんです。激しすぎて大人もビッショリ。みんなで楽しんでいます。

プランターで育てているオクラも育ってきました！お花が咲いて小さい赤ちゃんオクラもいるんですよ！これからも子どもたちと水やりをしながら大きくなるのを楽しみにしたいと思います。

くるみ

- ・夏の遊びを楽しむ。
- ・体をうごかして遊ぶ。

晴れたり雨が降ったり、天気の変わりやすい6月でした。お部屋で指先を使った製作や遊びをたくさんしました。のりを指先につけて折り紙で三角つなぎをして七夕製作にしてお部屋に飾りました。粘土を細長く伸ばす、丸める、ちぎるなどをして形を作ることを楽しめるようになってきました。「雨が止んだね。お外で遊ぼうね」と子どもたちに伝え、「やった〜！」とすぐにお仕度をして遊び始める子どもたちです。雨上がりの園庭は発見がたくさんあり、水たまりに入って飛び跳ねたり、泥水をシャベルですくったり、葉っぱの雫をツンと指でつついたりして遊んでいましたよ。これから、暑さの本番になります。水で涼みながらその感触を全身で味わっていききたいと思います。

まつぼっくり

- ・夏のあそび（水あそび）を楽しむ。
- ・友だちと遊び楽しさを知り関わりが広がる。

6月は晴れたり雨が降ったりで、気温の高低差も大きかったのですが、大きく体調を崩す子どももほとんど出ませんでした。体力がついてきましたね！

クラスで、ひとりずつ粘土と粘土板を配りました。自分だけの粘土を使えることがとても嬉しそうです。丸めたり細長くして粘土ケースに入れて「見て～お弁当！」「ラーメン」と言ってイメージをふくらませながら手指を動かしています。

そして、いよいよダイナミック水遊びが始まりました。プールで噴水の出るマットで水あびをして、全身で水遊びを楽しんでいます。

梅雨の時期ですが、晴れ間をぬって水遊びをしたり、室内でも体を動かしたりして、心も体も元気に過ごせるようにしていきたいと思います。

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。

プールが始まりすでに水に慣れてきている子も多く、イルカジャンプに挑戦してみたり頭の先まで水に入れるようになった子もいます。梅雨の季節で毎日はいれませんが、入れる日を楽しみにしているしいのみさんです。

製作ではお祭りごっこに向けて準備を進めているところです。以前、お店屋さんはなににするのかみんなで話し合いましたが【おめん・おはな・きんぎょすくい】に決定。お花では・袋に入りたい・ばら、チューリップ、さくら、あじさいにしたいと色んな意見もありました。その中からできるものの提案をし、チューリップとあじさい、ひまわりに決めました。作り物もどんな素材を使いたいのか聞いてみると・えのぐ使いたい・けいとつかいたいなど子どもたちのイメージがあるようです。また製作の様子はドキュメンテーションでお伝えしていきますね！

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

生き物大好きなくすのき組。気になることがあると「調べナキャ！」と

図鑑で調べている子どもたちです。今、園庭でくすのき米と

名づけ育てている稲があり、その稲を観察していた時に

水の中に「何かイル！」「ネジネジガ アル！」との

声がありました。自分たちでその「何か」を調べると

「ボウフラ」「イトミミズ」だと分かりました。担任は

「ボウフラ・イトミミズ」と分かったことで終わったと思っていたのですが、次の日ボウフラとイトミミズをバケツに集め「サナギト蚊ニナルトコガ見タイ」とのお願いがありました。そこで虫かごから絶対出てこないようにし部屋では絶対開けないことを約束し飼うことにすると、クラス全員で観察、大盛り上がりで大人にとっても良い勉強になりました。このことは図鑑で調べるだけではやはり物足りない、本物を見ることが出来るなら見せてあげたい！と今まで以上に担任に決心させてくれた出来事です。



ほけんだより

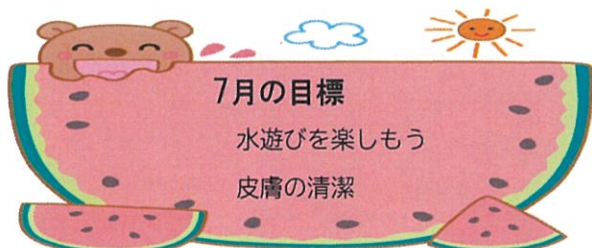
2026 年7月
ひよし保育園



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(水) 身体測定(幼児)
- 2日(木) 身体測定(2歳児)
- 6日(月) 身体測定(0歳児)
- 8日(水) 身体測定(1歳児)
- 24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、家族みんなでもまめに手洗い、タオルなどを共有するのはやめましよう。



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

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が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。

6/11(金)3 歳児

手洗い指導をしました。手に着いた汚れを手洗いキットを使い、紫色の光の中に手をいれて白くなっている部分の汚れを自分で確認して、手洗いをして白くなっている部分がきれいになったかを確認しました。この日の給食前から、まつぼっくりさんは、手洗いが上手にできるようになりました。



6/10(水)5 歳児

6/15(月)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。

5/29(金)4 歳児

5歳児がブラーベートゾーンの話とラップタオルの巻き方(5歳)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

- アデノウイルス感染症 5 名
- 咽頭炎 1 名
- 胃腸炎 1 名
- 中耳炎 2 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



2026年7月
ひよし保育園

プール活動も始まり、梅雨の合間のまぶしい陽ざしに夏を感じるこのごろです。急な暑さで体調を崩しがちになりますので、食事と休養をしっかりとっていききたいですね。今月7日七夕のつどい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て行事を楽しみたいと思います。

今月の地場野菜（国分寺産）



たまねぎ・トマト・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	54.8 g（40 g）	34.2 g（30 g）
淡色野菜	67.9 g（50 g）	42.5 g（40 g）

献立紹介

*じゃが芋もち

甘辛の砂糖醤油が後をひきます。甘みそ味や生地にチーズを入れてもおいしいです。

～材料～（大人2人・子ども2人）

じゃが芋 400g
食塩 小さじ1/3
米粉or片栗粉 50g
油 小さじ2
醤油 大さじ1/2
砂糖 大さじ1



～作り方～

- ①じゃが芋は皮をむき、ゆでるか蒸かしてマッシュする。砂糖と醤油はレンジなどで溶かし合わせておく。
- ②食塩、片栗粉、油を加えて生地をつくる。
- ③6～8等分にして小判型など好みの形に整形する。
- ④熱したフライパンに、③を両面こんがりと焼く。
- ⑤片面に砂糖醤油を塗る。

夏野菜のパワーを味方にしよう！

子どもの野菜嫌いに悩むこともありますが、実はそれも「新しい味を警戒する」という大切な成長の証です。無理強いせず、下ごしらえやお手伝いを通して、野菜と仲良くなれる「ヒント」をお届けします。

★体の内側から守る！ビタミンと色の力

野菜の鮮やかな色は、過酷な太陽の光から身を守るために蓄えられた成分です。

・ビタミンA・C・Eが勢ぞろい

ピーマン、カボチャ、トマトなどの夏野菜は、免疫力を高め、夏の疲れを回復させるビタミンが豊富です。

・赤いパワー「リコピン」

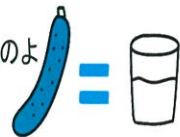
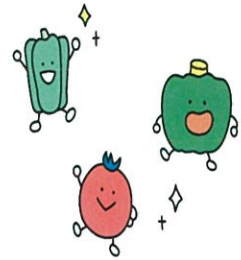
トマトのリコピンは強い抗酸化作用を持ち、体の細胞を酸化ストレスから守る働きが期待されています。

・緑のパワー「クロロフィル&ビタミンC」

ピーマンや小松菜の鮮やかな緑色はクロロフィルによるものです。これらの野菜には豊富なビタミンCも含まれており、鉄分の吸収を助けるため、貧血予防に役立ちます。

・水分補給も野菜から

キュウリやなすは約90%以上が水分で、カリウムも含んでいるため、体にこもった熱を逃がす「食べる打ち水」のような役割をします。

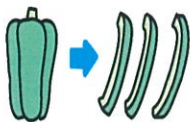


★調理の工夫：野菜の個性を活かす下ごしらえ

苦手克服！子どもが野菜を嫌う三大原因「にがい」「かたい」「皮がのこる」を解消しましょう。

・切り方ひとつでおいしさアップ！

ピーマン（縦切り）



繊維に沿って切ると苦味が出にくい

たまねぎ（横切り）



繊維を断つと柔らかくなる

にんじん（半月切り・いちょう切り）



繊維が短くなるため、加熱したときに火が通りやすく、お口の中でホロリと崩れる柔らかさになる。

・なすは「油」でコーティング

スポンジのようななすは、先に油を絡めることで、なすの食感がジューシーになり、べちゃっとせず食べやすくなります。

・トマトは皮むきして食べやすく

皮が苦手な子には、お尻に十字の切り込みを入れて熱湯にくぐらせる「湯むき」を。なめらかな食感で「ペー」と出すのを防げます。

・いんげんは「新鮮なうち」に調理

いんげんは、表面が固くなりやすいので、購入したら即食べるのがおすすめ。さらに2cmぐらいの長さに切ってやわらかくゆでると、食べやすくなります。

2026年7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				延長補食
				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 水	パン 牛乳 カジキのパン粉焼き 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)	おにぎり(焼き) ごまじゃこ麦茶	535.1(416.4) 24.0(19.1) 20.1(16.1) 2.2(1.8)	ブレンボール じゃがいも○米(七 分つき米)ハーフマ ヨネズパン粉サラダ 油オリーブ油○こ ま油	牛乳カジキ 40g ○いわし(田作り) ○白いきりごま肉 (ひき肉)○削り節	ブロッコリーたまね ぎホールコーン (缶)キャベツかぶ パセリ	ケチャップ○しょう ゆ○砂糖食塩コン ソメカレー粉こしょう	せんべい
02 木	ごはん 松風焼き ひじきのナムル 切干し大根の旨煮 すまし汁(豆腐・モロヘイヤ)	こぎつねうどん 牛乳	537.1(455.2) 25.3(21.3) 18.5(15.7) 2.4(2.0)	○ゆでうどん米(精 白米)片栗粉ごま 油	○牛乳とり肉(ひき 肉)とうふ(絹)とう ふ(木綿)○油あげ油 あげ白いきりごま	もやしにんじんたま ねぎモロヘイヤこ まつなえのきたけ切 り干しだいこん○ ねぎひじきあおのり	だし汁(かつお・昆 布)○だし汁(かつ お・昆布)しょうゆ米 みそ(淡色辛みそ) ○しょうゆ砂糖み りん○本みりん酒○ 砂糖酢(穀物酢)食 塩	ラスク
03 金	ごはん さわらの塩焼き じゃが玉煮 トマト のっぺい汁	青のりトースト 牛乳	473.3(374.4) 22.5(17.3) 15.3(12.0) 1.5(1.2)	米(精白米)じゃが いも○サンドイッチ パンしらたき○なた ね油なたね油	○牛乳サワラ 40g とりも・皮なし40g さば節	トマトたまねぎにん じんだいこんねぎ ○あおのり	米みそ(淡色辛み そ)しょうゆ本み りん酒三温糖○し ょうゆ食塩	クラッカー
04 土	ちゃんぽん風うどん さつま芋のサラダ ゆで野菜(ブロッコリー)	ジャムパン 牛乳	572.1(483.9) 21.7(18.3) 16.4(12.9) 2.3(1.8)	干しうどん○ブレ ンボール(パン)さ つま芋ハーフマヨ ネズなたね油ごま油	○牛乳鶏もも 20g	キャベツブロッコ リー○ブルーベ リージャムにんじん きゅうりねぎ干し ぶどう	だし汁(かつお・昆 布)米みそ(淡色辛 みそ)食塩	ビスケット
06 月	ごはん 豚肉生姜焼き トマト なすの味噌炒め みそ汁(豆腐・オクラ)	黒糖蒸しパン 牛乳	569.1(488.8) 25.2(21.3) 17.5(14.6) 2.0(1.7)	○黒糖蒸しパン米 (精白米)なたね油 サラダ油	○牛乳ぶたも も織切りとうふ(絹)ぶ た肉(肩ロース・脂 身付)	トマトたまねぎなす ピーマンおくらねぎ しょうが	だし汁(煮干し)米 みそ(淡色辛みそ) 本みりんしょうゆ砂 糖酒	せんべい
07 火 七タ	鮭寿司 かじきの竜田揚げ 短冊サラダ 七タスープ	天の川ゼリー 星せんべい 牛乳	570.0(466.7) 21.4(17.1) 19.8(16.5) 1.6(1.3)	米(精白米)○ごま せんべい片栗粉は るさめなたね油ご ま油	○牛乳カジキ 40g サケ 50g○生ク リーム	○ぶどうジュース (濃縮還元)にんじ んだいこんたまね ぎきゅうりホール コーン(缶)おくら ○かんてん(粉)こ んぶ(だし用)し ょうが	だし汁(かつお・昆 布)○砂糖酢(穀物 酢)しょうゆ本み りん砂糖酢(米酢)酒 食塩酒	ラスク
08 水	ごはん マーボー豆腐 煮菜(にじやー) かぼちゃのグリル みそ汁(なす・油揚げ)	マーマレード スコーン 牛乳	607.7(519.5) 23.3(19.3) 21.8(18.6) 1.9(1.6)	米(精白米)○小麦 粉片栗粉サラダ油 ごま油	○牛乳とうふ(木 綿)ぶた肉(ひき 肉)油あげ○ヨー グルト(無糖)○卵 ○バターかつお節に ぼし 小	かぼちゃなすだい こんねぎたまねぎ しょうが	○マーマレード米 みそ(淡色辛みそ) ○砂糖しょうゆ酒 砂糖本みりん食塩	クラッカー
09 木 夏祭り ごっこ	わかめおにぎり ゆかりおにぎり 鶏のから揚げ とうもろこし じゃがバター キャベツ大根キュウリの ゆかりあえ リンゴジュース	手作りポップコーン すいか 牛乳	660.0(538.7) 19.5(15.7) 21.6(17.4) 1.7(1.3)	じゃがいも米(精白 米)米(七分つき 米)○ポップコーン なたね油片栗粉小 麦粉○なたね油	○牛乳鶏もも 20g バター白いきりごま	りんごジュース(濃 縮還元)○すいか とうもろこしだい こんきゅうりキャ ベツにんじんそふ りかけカットわか めしょうがにんに く	しょうゆ本みりん酒 ○食塩食塩	ビスケット
10 金	パン 牛乳 タンドリーチキン さつま芋のバイン煮 コールスローサラダ かぶのスープ	非常食やさしい 中華ごはん ごまじゃこ 麦茶	580.7(493.3) 25.1(21.1) 21.7(18.4) 2.6(2.2)	ブレンボールさ つま芋ハーフマヨ ネズ	牛乳鶏もも 20g いわし(田作り)○ 白いきりごま	かぶキャベツパイ ナップル(缶)たま ねぎにんじんき ゅうりレモン(果汁)に んにく	砂糖ケチャップ○ 砂糖○しょうゆし ょうゆ酢(穀物酢)コ ンソメ食塩カレー粉	せんべい
11 土	豚そぼろあんごはん 具だくさんみそ汁	リングドーナツ 牛乳	565.4(484.2) 22.2(18.4) 21.7(18.5) 1.2(1.0)	米(胚芽米)じゃが いもなたね油片栗 粉	○牛乳ぶた肉(ひ き肉)さば節	たまねぎほうれん そうにんじんねぎ しょうが	米みそ(淡色辛み そ)しょうゆ砂糖	ラスク
13 月	夏野菜カレーライス れんこんマリネ スープ(じゃが芋・玉ねぎ)	クラッカーサンド牛 乳	618.6(496.6) 20.9(16.8) 24.7(19.9) 2.4(1.9)	米(胚芽米)○リッ ッ じゃがいもなた ね油サラダ油	○牛乳ぶた肉(ロ ース)○スライスチ ーズ	たまねぎかぼちゃ れんこんにんじん なす○ブルーベ リージャムピーマ ントマトピューレに んにくしょうが	カレーウ酢(穀物 酢)砂糖食塩コン ソメケチャップ中濃 ソースこしょう	クラッカー
14 火	ごはん 鶏塩じゃが ピーマンの佃煮 かぼちゃのサラダ みそ汁(大根・ねぎ)	フルーツヨーグルト ビスケット 麦茶	620.2(519.0) 22.2(18.5) 19.9(16.5) 1.9(1.5)	じゃがいも米(精白 米)ハーフマヨネ ズなたね油ごま油	○ヨーグルト(無糖) 鶏もも 20g油あげ しらす干しさば節	かぼちゃ○もも (缶)○みかん(缶) ピーマンたまね ぎだいこんにんじ んきゅうりホール コーン(缶)○ブルー ベリージャムねぎに んにく	米みそ(淡色辛み そ)酒○砂糖砂糖 しょうゆ食塩こし ょう	ぶどうパン
15 水 誕生会	パン 牛乳 ミートローフ 粉ふき芋(青のり) ラタトゥイユ コーンスープ	パイナップルケーキ 麦茶	609.6(514.4) 22.8(18.7) 20.4(16.9) 1.5(1.2)	ブレンボール (パン)じゃがいも ○米粉○小麦粉パ ン粉サラダ油片栗 粉○なたね油なた ね油	牛乳ぶた肉(ひき 肉)とうふ(絹)○豆 乳ペーコン	たまねぎトマトク リームコーン(缶) ホールトマト(缶) ○パイナップル(缶) ホールコーン(缶) なすズッキーニ赤 ピーマン黄ピーマ ン○干しぶどうパ セ	○砂糖ケチャップ ウスターソース砂糖 コンソメ食塩こし 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。

16日 ピッカリンランチ(3・4・5才児):パ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。

17日 食育の日:熊本県の郷土料理として給食に「デミかつ」「きびだんご汁」を食べます。

食育の日とは:農林水産省が取り組む食育推進施策の一つで「食育基本計画」の中で毎月19日を『食育の日』として制定しています。

ひよし保育園では食育の日に関西各地の郷土料理を献立に取り入れその土地に伝わる由来などを子どもたちに紹介していきます。

2026年7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	ふくむたんぱく質	体の調子を整える	調味料	
16 木 ピッカリン	ごはん かじきの梅照り 焼きかぼちゃのそぼろ煮 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	571.8(496.5) 26.3(22.8) 13.5(11.7) 2.0(1.8)	米(精白米)○スパゲティ・じゃがいも ○米粉○オリーブ油	○牛乳カジキ 40g ○ぶた肉(ひき肉) とり肉(ひき肉)	かぼちゃトマト○なす○たまねぎえのき ○にんじん わかめ(生)うめぼし ○にんにく	だし汁(かつお・昆布)だし汁(かつお) ○ケチャップ米みそ(淡色辛みそ)砂糖 しょうゆ○ウスターソース酒みりん ○酒○砂糖○食塩	せんべい
17 金 食育 (岡山県)	ごはん デミかつ キャベツサラダ ブロッコリーのおかか和え みそ汁(もやし・あげ)	きび団子汁 牛乳	579.7(466.4) 25.7(22.1) 16.7(13.4) 2.5(1.9)	米(精白米)○米(精白米)パン粉○きび(精白粒)小麦粉サラダ油なたね油○なたね油	○牛乳ぶた肉(ヒレ) ○とりも・皮なし 40g油あげ削り節	キャベツもやしブロッコリー○だいこん○ねぎ○にんじんにんじん生わかめ干しぶどう	○だし汁(かつお・昆布)だし汁(かつお・昆布)ハヤシルウ米みそ(淡色辛みそ)○しょうゆ酢(穀物酢)中濃ソースケチャップ砂糖食塩しょうゆこしょう	ラスク
18 土	焼きとり丼 ポテトスープ	あんぱん 牛乳	449.2(369.1) 18.2(14.8) 15.3(12.4) 1.2(1.0)	米(精白米)じゃがいも片栗粉なたね油	○牛乳鶏もも 20g ○ゆであずき(缶)ベーコン	たまねぎにんじん ホールコーン(缶)ほうれんそういんげんしょうが	しょうゆみりん酒食塩コンソメこしょう	クラッカー
21 火	パン牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 野菜ソテー にんじんサラダ スープ(かぶ・たまねぎ)	にゅうめん 麦茶	495.8(431.1) 22.2(19.9) 19.5(16.2) 2.5(4.5)	○そうめん(ゆで)黒糖パン片栗粉なたね油オリーブ油	牛乳鶏もも 20g 油あげベーコン	にんじんキャベツかぶたまねぎピーマン○にんじん○たまねぎ干しぶどう	○だし汁(かつお)マーマレード酢(穀物酢)○しょうゆしょうゆ本みりん○みりん食塩コンソメ○食塩こしょう	ビスケット
22 水	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)	ピザトースト おしゃぶりこんぶ 牛乳	595.1(497.4) 24.0(20.4) 21.0(18.2) 2.7(2.3)	米(精白米)○食パン(6枚切り)片栗粉○なたね油なたね油ごま油	○牛乳とうふ(絹)ぶた肉(ひき肉)○チーズ(ピザ用)○ベーコン油あげ白いりごま	かぼちゃなすにんじんたまねぎごぼう キャベツ○トマト ビュレ○たまねぎピーマンねぎ○ピーマンにんにく○にんにくしょうが	だし汁(かつお・昆布)米みそ(淡色辛みそ)しょうゆ砂糖○ケチャップカレー粉食塩○食塩こしょうこしょう	せんべい
23 木	豚丼 とうもろこし みそ汁(じゃが芋・わかめ)	お好み焼き 牛乳	555.1(472.9) 22.7(19.1) 19.4(16.4) 1.7(1.5)	米(胚芽米)じゃがいも○小麦粉しらたき○なたね油なたね油	○牛乳ぶた肉(ロース)○ぶた肉(ひき肉)さば節	とうもろこしたまねぎ○キャベツにんじんねぎわかめ(生)しょうが	○だし汁(かつお・昆布)米みそ(淡色辛みそ)○ウスターソースしょうゆ砂糖○ケチャップ本みりん酒○食塩こしょう	ラスク
24 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	ココアホットケーキ 牛乳	591.1(502.3) 24.2(20.2) 19.8(16.4) 1.8(1.5)	米(精白米)○ホットケーキ粉さつまいも○メープルシロップなたね油○なたね油	○牛乳○豆乳卵とり肉(ひき肉)牛乳油あげ高野豆腐ベーコンさば節	トマトこまつなにんじんたまねぎだいこんねぎ干しいいたけ	米みそ(淡色辛みそ)しょうゆ砂糖本みりん酒	クラッカー
25 土	チキンライス 具だくさんみそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	567.5(487.5) 22.8(19.4) 17.2(14.3) 2.0(1.7)	○黒糖蒸しパン米(胚芽米)じゃがいもなたね油	○牛乳とり肉(ひき肉)さば節	たまねぎにんじんほうれんそうねぎ	ケチャップ米みそ(淡色辛みそ)食塩こしょう	ビスケット
27 月	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 磯辺さつまいも ひじきのナムル はるさめスープ	トースト(じゃこ) 牛乳	576.1(427.7) 18.9(14.0) 20.5(15.3) 1.9(1.4)	米(精白米)さつまいも○食パン(6枚切り)はるさめ米粉サラダ油○ハーフマヨネーズごま油	○牛乳ぶた肉(肩ロース・脂身付)○しらす干し	キャベツたまねぎもやしにんじん赤ピーマンピーマンねぎこまつなおくらひじきあおのりにんにくしょうが○あおのり	だし汁(かつお・昆布)しょうゆ米みそ(淡色辛みそ)酒砂糖酢(穀物酢)食塩	せんべい
28 火	ごはん ムキガレイの磯辺揚げ いんげんのごまマヨ和え 大根の白みそ煮 みそ汁(豆腐・わかめ)	マーマレード 蒸しパン 牛乳	514.5(440.5) 20.8(17.2) 15.6(13.4) 1.8(1.5)	米(精白米)○小麦粉小麦粉○なたね油なたね油ハーフマヨネーズ	○牛乳ムキガレイ40gとうふ(絹)○豆乳白すりごま	だいこんいんげんにんじんわかめ(生)あおのり	だし汁(煮干)だし汁(かつお)○マーマレード米みそ(淡色辛みそ)白みそ○砂糖しょうゆ本みりん砂糖食塩こしょう	ラスク
29 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(精白米)じゃがいもマカロニハーフマヨネーズサラダ油米粉	○牛乳ぶた肉(ひき肉)	○とうもろこしたまねぎにんじんブロッコリーピーマンにんにくしょうが	ケチャップコンソメ食塩しょうゆカレー粉こしょう	ぶどうパン
30 木	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)	のり佃煮ごはん 牛乳	588.1(472.9) 24.0(19.3) 19.4(15.7) 1.8(1.4)	米(精白米)○米(胚芽米)なたね油ごま油	○牛乳ぶた肉(ロース)しょうが焼き用ツナ(油漬缶)油あげかつお節○さば節	トマトなすねぎにんじんきゅうりたまねぎ切干しだいこん○焼のりにんにく	米みそ(淡色辛みそ)しょうゆオイスターソース酒○しょうゆ○本みりん酢(米酢)○酒○砂糖	クラッカー
31 金	パン 牛乳 デミグラハンバーグ 洋風野菜煮 フレンチサラダ スープ(かぶ・トマト)	中華おこわ ごまじやこ 麦茶	620.0(524.1) 24.6(20.6) 25.4(21.0) 2.8(2.3)	プレーンロールじゃがいも○米(精白米)○米(もち米)片栗粉なたね油○なたね油サラダ油	牛乳ぶた肉(ひき肉)○ぶた肉(ひき肉)ベーコン○いわし(田作り)○白いりごま	たまねぎキャベツかぶ・パイナップル(缶)トマトにんじれんこんマッシュルーム○にんじん○干しいいたけ	ハヤシルウ○しょうゆ酢(穀物酢)○砂糖○オイスターソース食塩コンソメ砂糖○食塩こしょう	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。

16日 ピッカリンランチ(3・4・5才児):パ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。

17日 食育の日:熊本県の郷土料理として給食に「デミかつ」「きびだんご汁」を食べます。

食育の日とは:農林水産省が取り組む食育推進施策の一つで「食育基本計画」の中で毎月19日を『食育の日』として制定しています。

ひよし保育園では食育の日により日本各地の郷土料理を献立に取り入れその土地に伝わる由来などを子どもたちに紹介していきます。