

ひよし保育園だより



2026 年 8 月
NO.5



7月の「夏まつりごっこ」は、お祭りを盛り上げる甚平などで登園し、くすのきの子どもたちが選曲した「アロハ・エ・コモ・マイ」の元気な踊りで開幕しました。乳児はクラス毎に製作やお買い物を楽しみ、2歳児が箱の中を手探りで野菜を当てる「野菜当てゲーム」でみごとの中する子が多いことに驚きました。食育で野菜の皮むきや、野菜を育てて慣れ親しんでいるからだと思います。3・4・5歳児は3人組で買い物やゲームを楽しみました。4・5歳が3歳児の意見を聞きながら店を回り、年齢を超えての関りを通して、互いの心が育っているなあと感じました。

ひよし保育園の「夏祭りごっこ」は、子どもたち主体でお祭りの模擬店を何にするかを話し合い、創り出していきます。「こうしたら、楽しいよね!」「これやろうよ!」など、ワクワク、ドキドキしながら話し合っそれぞれで考えたお店を出展し、子どもたちがお店屋さん、お客さんになる、そのやり取りも実に様になっていました。又、盆踊りも5歳児が、何日もかけて小さい子に教えに行く姿が頼もしく、1・2歳児の子どもたちが一生懸命に真似る姿も、とてもかわいらしかったです。

季節ごとの行事は日本古来より『想い』や『願い』を形にして人々に受け継がれてきました。行事は日本の大切な文化であり、人と人との絆づくりになっていると思っています。この季節の行事一つ一つを通し、大変でも頑張る、協力し合える子どもに育てたいと思っています。

現在、夏本番で暑い日が続いての水遊びやプール遊びはこの時期でしか体験できない貴重な遊びです。冷たい水の中で全身を使う、肌を流れる水の心地よい感触を思いっきり味わってほしいと願っております。

失敗のない世界

乳幼児期に、一番大切なことは何だと思いますか？

それは「自己肯定感」を育てることです！

「自己肯定感」を育てるには？「失敗のない世界」を味合わせることが一番！

生活の中では、小さな成功体験をたくさん、積み重ねていくことで子どもたちは自信をつけていきます。失敗をさせない世界ではなく、『失敗は成功のもと!』と、失敗を次に生かす学びに変える、失敗を恐れない心を育てていくことがとても大切です。

それには、大人からの言葉がけが大切になります。子どもにかけ言葉は、まさに「言霊」です。褒めると良いと言いますが、私は褒めるというより、「認める」言葉がけが大切だと思っています。子どもは褒められると嬉しく、もっと褒められたいという欲求が強くなり、褒められる事が目的になった行動をとるようになる場合もあるので、子どもが自らやろうとしている事や努力したことに着目し「〇〇、頑張ってたね」「今、ガマンできたね」など子どもの成長を認める言葉がけが、心の支えとなり失敗を恐れず挑戦していく自主性が伸びていきます。さらに、「自己肯定感」(内なる力)がしっかりと育つとお友達や周りの人を思いやる心も自然に育ち、好奇心・探究心、達成感・充実感(行動そのものやプロセスから満足感を得る)、持続性(報酬がなくても行動を継続する)等にも及びます。

評価・義務・罰・報酬(ごほうび)は、短期的に行動を引き出す効果がありますが、内なる力を阻害する場合があります。心理学者の研究では、報酬があると本来自発的に行う行動が「報酬のためだけ」に変わることも示されています。

さらに、子どもへの否定的な言葉がけは、心を傷つけるだけではなく、「トラウマ」と言って後々になって自分で自分の行動に制限をかけたり、他者に攻撃的に向けられたり様々な弊害も起こすので、子どもへの言葉がけは本当に大事です。しかし、簡単なことです！「自分が言われたら嫌だと感じる言葉を言わない」様にする。これだけで良いのです。周りの方への言葉、表情もそうですが、特に幼い子どもたちの未来を守るためにも、大人の物差しに合わせてようと支配するのではなく、子どもの興味・関心を大切にして「失敗のない世界」で思う存分羽ばたけるようにしてあげたいものです。

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し、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

8 月

- 6 日(木)かがやきデイサービス夏祭り参加(5 歳)
- 10 日(月)健康体育
- 14 日(金)早番時避難訓練
- 26 日(水)誕生会
- 28 日(金)健康体育・園医健診
- 31 日(月)プール納め

9 月

- 1 日(火)避難訓練・引き取り訓練
- 10 日(木)1 歳懇談会・交流会 13:45～
- 14 日(月)健康体育
- 15 日(火)わらべうた(0.1.2 歳)
- 16 日(水)誕生会
- 18 日(金)園医健診(乳児)
- 24 日(木)お月見団子づくり(十五夜は 9/25)
- 25 日(金)健康体育・小学校校庭散歩(5 歳)

※8/17～8/28 草苑保育専門学校実習生(4 歳)

※8/28 まで学生がボランティア体験に来てくれます。

※4 園交流では 7 月に 2 歳児担任がほんちょう保育園との交流を行い、8 月は 0 歳児担任がふじみ保育園、9 月は 1 歳児担任がつぼみ保育園との交流を行います。

お知らせ・お願い

運動会について(3歳児～5歳児のみ実施)

☀10/10(土) ☂雨天時 10/11(日)へ延期 ※11日も雨の場合は11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。

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

・令和7年度の財務情報を8/1(土)に園内掲示及びホームページにて公表いたします。

・0.1.2 歳児のおたより帳電子化について、8月の試行期間を経て、9/2～電子へと移行予定です。

詳しくは後日お知らせします。

・登園時に履いてくる履物は、災害時の避難靴になる可能性もあります。サンダルでの登園はご遠慮願います。

・ひよし文庫入れ替えを行います。8/5(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。

=引き取り訓練について=

先日熊本県で震度7の大地震が起こり、今も不安な中で生活をしている方々がたくさんいます。

今年度も、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簡単なおやつを提供、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と話します。玄関には非常食の展示もしますので、ご覧ください。

- | | |
|-------------|----------------|
| 1. 訓練日 | 9月1日(火) |
| 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。





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。
- ・夏のあそびを楽しむ。

暑い日差しに、夏本番を感じさせる毎日です。水分補給や室内調整に気を付けながら子どもたちが無理なく過ごせるようにしていきたいと思います。7月から始まっている水あそびでは、顔に水がかかっても大丈夫！お気に入りのおもちゃを選んで、みんなで水の感触を楽しんでいます。個々の食事の移行も進み、つたえ歩きから…そして一人歩きがとつとも上手になってきました。

低月齢の子は、少しずつハイハイが上達し、成長、発達を嬉しく感じています。今後も子どもたちが安心して過ごせる環境を整えていきたいと思っています。

8月の製作「すいか」
今月は夏の食べ物「すいか」をテーマに製作を行います。絵の具の感触を保育者と一緒に楽しみながら、美味しい「すいか」づくり…どんなすいかができるかたのしみですね。引き続きわらべうた、絵本の読み聞かせも行っています。

たけのこ

- ・室内あそびを楽しむ
- ・夏のあそびを楽しむ

水遊びが楽しい季節になりましたね。お水で遊ぶのが大好きなたけのこさんは、テラスに出るとバケツやジョウロを両手いっぱい持って、お水を入れては他の容器にうつしたり、お砂とまぜてにぎにぎしながら泥の感触をととても楽しんでいます。だんだんと手先で遊ぶことも上手になってきており、チェーンおとしやパズル、小さなトングを使ってポンポンを移動させる遊びも人気です。引き続き体調の変化に気を付けながら、子どもたちが遊び込める環境を整えていきたいと思っています。

オクラが大きくなりました！

子どもたちと一緒にオクラを取って(たった数本のオクラですが・・・)調理さんにお料理してもらい、2回いただくことができました。大きく育ち過ぎた固いオクラは、スタンプとして、お魚の製作に使用しました。子どもたちの手にちょうどいい太さで、にぎりやすそうでしたよ。かわいいお魚たちをぜひ見て下さいね。

くるみ

- ・生活リズムを整える。
- ・夏のあそびを楽しむ。

本格的な夏が始まりましたね。テラスでの水遊びにも慣れ、毎日楽しみにしている子どもたちです。色水をジュースに見立てコップに注いだり、水鉄砲の扱いも上達し、的当てを楽しんでいます。

お友だちと遊ぶことが楽しくなり、2～3人で遊ぶ姿も見られるようになってきましたが、物の貸し借りでけんかも多くなってきました。「かして」「いいよ」「まだだよ」など子どもたちの気持ちを受け止めながら、譲り合いや思いやりの気持ちを丁寧に伝えていきたいと思っています。

個人面談のお知らせ

9月から個人面談を始めます。

普段なかなか園での様子をお伝えしたり、お家での姿をゆっくりお聞きする時間がないので20分程度ですが、お話しできたらと思います。保育室入り口のホワイトボードに貼り出しますので、ご都合がつく日時に名前をご記入ください。

※8月上旬に貼り出します。

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。

夏本番！毎週水曜日はダイナミック水遊び！！と意気込んでいたものの、暑すぎてあまりできず、室内遊び中心の7月でした。そんな中でしたが、七夕や夏まつりごっこなどの“夏”を感じる行事を楽しみました。夏まつりごっこではドーナツやかき氷を作って「いらっしゃいませ」をしたり、3人組でお買い物をしたり給食を食べたりしたことが心に残っていたようです。

室内遊びでは、マットやサーキット、そして、レンガの壁を輪っかにしたキャタピラも大人気！体を動かす遊びと、ブロックや塗り絵、粘土などの手指を使った遊びを楽しみました。友だちと関わって遊ぶこともどんどん広がっています。友だちを誘ったり、楽しいことを共有しようとする姿もよく見られるようになってきました。まだまだトラブルも多いのですが、温かく見守りながら、必要な時には仲立ちして、友だちと遊ぶことを楽しいと感じられる経験をどんどん積んでいきたいと思っています。

8月は何回ぐらいダイナミック水遊びが、できるかな！？

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。

・最近昼寝の前に明日の予定など子どもたちに話をしています。そうすることで見通しが持てるようになり自分の頭で考えて行動へと繋がっていきます。片付けの時間なども大人が「数字が幾つになったら片付けますか？」の質問にお当番のマイク係が中心となって他の子どもたちに話しかけ、時間になると気付いて声を掛けています。周囲にも目が向けられる力、考える力など少しずつ身に付けていてもらいたいと思っています。

・クラスのメダカは元気に育って大きくなっています。水槽に水温計を入れてメダカの赤ちゃんが産まれることを待ち望んでいますが、光合成や水温26度が好ましいということで条件が難しいという現実ですが、タニシが繁殖しているので子どもたちは喜んで、水草や水槽の掃除など大人と一緒にやって命の大切さ、しいのみの家族の一員としてこれからも大切に育てていきたいと思っています。

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。

夏まつりごっこが終わって一段落？と思ったら、いえいえ…やりたいことがたくさんくすのきさん、次は運動会の話し合いになりました。やっぱりお家の人に見てもらっての運動会がやりたい！と園長先生にお願いに行き、歌や曲も決めました。そしてどんな運動会にしたいか？を話し合ったところ今年の運動会テーマを「動物で走る」に決めました。まず「走る」をテーマにしたいと案が出てきました。でも走るっていろんな走り方があるよね？と大人が疑問を投げかけると・・・やりたい種目で出てきていたリレーや健康体育を思い出し、ライオンやウサギになって走る？リレーも走る。リレーって人間？人間も動物だよね！とみんなでワイワイ話し合い、テーマが決まりました。色々な動物（姿勢）になって走ることを題材にした種目をみんなで考えています。どうぞ、お楽しみに！！



ほけんだより

2026 年 8 月

ひよし保育園



本格的な夏です。ひよし保育園でも、6月はアデノウイルス感染症、7月は手足口病・溶連菌感染症等、夏の感染症に罹患するお子さんがいました。特に、手足口病は乳児クラスを中心に流行し、保健所報告をしました。

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。

8 月の目標

暑さに負けない体力づくり

8 月の予定

8/3 (月)	身体測定 (幼児)
8/4 (火)	身体測定 (2 歳)
8/5 (水)	身体測定 (0 歳児)
8/6 (木)	身体測定 (1 歳児)
8/28 (金)	園医健診
8/31 (月)	プール納め

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、水分をとらせませ。

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ことで安心です。

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 18 名
- 溶連菌感染症 2 名
- ヘルパンギーナ 2 名
- アデノウイルス感染症 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。



2026年8月
ひよし保育園

プール後のお昼寝はいつもぐっすりと眠る子供たち。たくさん身体を動かして、たくさんご飯を食べて、たくさん眠って、たくましく成長していく子どもたちが楽しみです。これからが夏本番となります。大人も子どもも夏バテしないよう、食事と休養をしっかりとっていきましょう。

今月の地場野菜（国分寺産）



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	46 g（40 g）	37 g（30 g）
淡色野菜	61 g（50 g）	49 g（40 g）

献立紹介

*短冊サラダ

7月の七夕の行事食で食べました。今月は旧暦の七夕にあたる8月19日が「食育の日」なので8月20日に給食で「短冊サラダ」を食べます。

梅雨が明けた夏の夜空を見上げてみるのもいいかもしれませんね。

～材料～（大人2人・子ども2人）

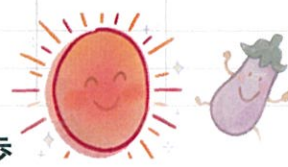
だいこん	120 g
にんじん	60 g
きゅうり	60 g
ごま油	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

～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。



食材と「出会う」ことが、食べる意欲の第一歩



「なにこれ？」—そんな一言が、食への興味の入口です。目で見、鼻で嗅いで、手で触れて。その小さな体験の積み重ねが、「食べてみたい！」という気持ちを育てます。今月は、食材との出会いを増やすヒントをお届けします。

★はじめての食べ物がこわいのは自然のこと



新しい食べ物を警戒すること(ネオフォビア)は、身を守るための自然な反応です。だから「食べない」は反抗ではなく、子どもの本能なのです。研究では、子どもが新しい食べ物を受け入れるまでに10～15回の「出会い」が必要とされています。口に入れなくても「見る・においを嗅ぐ」だけで十分。それが次の一歩につながります。

【出会いのステップ】		※順番や回数には個人差があります
1～3回目 ㊦	「なにこれ？」じっと見る	拒否反応。でもこれが第一歩！
▼		
4～6回目 ㇏	においをかいでみる	「くさい！」も立派な反応。感覚が育っています。
▼		
7～9回目 ㇟	さわってみる・自分で口元に近づける	興味が行動に。大きな進歩です！
▼		
10～12回目 ㊲	ちょっとなめてみる	「食べてみようかな」という気持ちが芽生えます。
▼		
13～15回目 ㊳	「食べた！」	達成！「知っている食べ物」として安心感が育ちます。

※参考：子どもの食体験に関する研究 (Birch & Marlin, 1982 / Pliner, 1982)

★食べる意欲を育てる声かけのコツ



大切なのは、まず「知る体験」。食べることはその次でかまいません。「完食」より「食材との出会い」を大切にすることが、長い目で見た食べる力の育ちにつながります。

食材を見た時	×「食べないとダメだよ」	⇒◎「何色に見える？」「さわってみる？」
食卓に出した時	×「残さず食べようね」	⇒◎「今日のとうもろこし、何粒あるかな？」
食べ渋りの時	×「一口でいいから」	⇒◎「においだけかいでみる？」
食べられた時	×「えらい！全部食べた！」	⇒◎「食べてみたんだね！どんな味だった？」

2026年08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	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 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	643.4(550.0) 23.6(19.9) 28.9(24.1) 2.3(2.0)	干しうどん(ゆで) ○ロールパン ジャ がいも なたね油	○牛乳 ぶた肉(小 間切れ) ツナ(油 漬缶)	キャベツ にんじん ブロッコリー ○い ちごジャム ねぎ いんげん	だし汁(かつお・昆 布) 赤みそ マヨド レ しょうゆ 砂糖 酒	せんべい
03 月	ごはん 豚肉生姜焼き キャベツのナムル れんこんマリネ みそ汁(わかめ・ねぎ)	ミックスゼリー せんべい 牛乳	511.4(404.2) 19.0(15.2) 16.8(13.6) 1.6(1.3)	米(精白米) ○ご ませんべい なた ね油 サラダ油 ご ま油	○牛乳 ぶた肉 (ロース)しょうが焼き 用 さば節	たまねぎ ○りんご ジュース(果汁 100%) ○みかん ジュース(果汁 100%) キャベツ れんこん ○みか ん(缶) ほうれんそ う(冷凍) 生わか め	○砂糖 米みそ(淡 色辛みそ) しょうゆ 本みりん 酢(穀物 酢) 砂糖 食塩	ラスク
04 火	ごはん ムキガレイ磯辺揚げ なすの味噌炒め トマト 相性汁	にゅうめん 牛乳	570.0(479.4) 27.1(22.6) 18.2(15.1) 2.4(2.0)	○そうめん(ゆで) 米(精白米) さつ まいも 小麦粉 な たね油 サラダ油	○牛乳 ムキガレイ 50g 豆腐 とうふ (絹) ぶた肉(小間 切れ) ○油あげ ベーコン	トマト なす だい こん たまねぎ ビー マン ねぎ ○にん じん にんじん ○ たまねぎ あおのり	だし汁(かつお・昆 布) ○だし汁(かつ お) 米みそ(淡色 辛みそ) ○しょうゆ しょうゆ 砂糖 ○ みりん 酒 ○食塩 食塩 こしょう	クラッカー
05 水	トマトカレーライス ブロッコリーの三色和え スープ(えのき・たまねぎ)	ツナパン 牛乳	596.1(495.8) 25.4(20.6) 21.4(17.7) 2.7(2.2)	米(胚芽米) ○ チーズパン ジャが いも サラダ油 オ リーブ油 ○なたね 油	○牛乳 ぶたも も 鶏切り ○ツナ(油 漬缶)(きはだ)	たまねぎ ブロッ コリー にんじん ホールコーン(缶) ○キャベツ トマト ピューレ トマト え のきたけ にんにく しょうが	カレールー ケ チャップ 砂糖 食 塩 酢(穀物酢) コンソメ ○食塩 ○こしょう こしょう	ビスケット
06 木	パン 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ ピーマンの佃煮 スープ(もやし・たまねぎ)	焼きもろこし おにぎり 麦茶	632.4(539.9) 24.0(20.2) 23.2(19.1) 2.0(1.7)	プレーンボール ジャがいも ○米 (精白米) ごま油 なたね油 オリーブ 油	牛乳 鶏もも 20g ツナ(油漬缶)(きは だ) しらす干し ○ バター	たまねぎ ビーマ ン もやし にんじ ん きゅうり しめじ ○とうもろこし 万 能ねぎ	ケチャップ マヨド レ ○酒 砂糖 ○ しょうゆ 酒 しょう ゆ 食塩 コンソメ こしょう	せんべい
07 金	ビビンバ 夏野菜みそ汁 すいか	マーマレード 蒸しパン 牛乳	549.5(486.5) 21.5(18.4) 14.6(13.2) 1.3(1.1)	米(胚芽米) ○小 麦粉 ○なたね油 ごま油	○牛乳 ぶたも も 鶏切り ○豆乳 さ ば節	すいか もやし た まねぎ かぼちゃ にんじん ほうれん そう なす おくら ねぎ にんにく こ んぶ(だし用)	○マーマレード 米 みそ(淡色辛みそ) ○砂糖 しょうゆ 本みりん 酒	ラスク
08 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) 1.6(1.4)	○黒糖蒸しパン 米(胚芽米) ジャ 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 しょうゆ 砂糖	クラッカー
10 月	マーボーごはん にんじんしりしり わかめスープ(もやし)	クラッカーサンド ごまじゃこ 牛乳	591.0(475.2) 25.2(20.3) 26.2(21.1) 2.1(1.7)	米(胚芽米) ○リッ ツ 片栗粉 ごま 油	○牛乳 とうふ(木 綿) ぶた肉(ひき 肉) ツナ(油漬缶) ○スライスチーズ ○いわし(田作り) ○白いきりごま	にんじん もやし ○いちごジャム(低 糖度) ねぎ わか め(生) ホール コーン(缶) しょう が	しょうゆ 米みそ(淡 色辛みそ) 酒 ○ 砂糖 砂糖 ○しょ うゆ コンソメ 食塩	ビスケット
12 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)	フルーツ ヨーグルト ビスケット 麦茶	574.7(482.8) 20.3(17.0) 19.1(15.9) 2.2(1.7)	米(胚芽米) ハーフ マヨネーズ なたね油	○ヨーグルト(無糖) ぶたもも 鶏切り ベーコン	たまねぎ キャベツ ○もも(缶) ○み かん(缶) にんじ ん かぶ トマト ピューレ きゅうり ○いちごジャム(低 糖度) グリンビー ア(冷凍) エンド ル	ハヤシルー ○砂 糖 砂糖 食塩 酢 (穀物酢) しょうゆ コンソメ	せんべい
13 木	じゃじゃめん みそ汁(なす・もやし) すいか	手作りの佃煮 ごはん 牛乳	525.9(451.3) 19.5(16.3) 13.6(10.9) 2.8(2.1)	干しうどん ○米 (胚芽米) 片栗粉 ごま油	○牛乳 ぶた肉(ひ き肉) ○さば節	すいか きゅうり な す たまねぎ もや し にんじん ビー マン えのきたけ 万能ねぎ ○焼の り	だし汁(かつお・昆 布) 米みそ(淡色 辛みそ) 酒 米み そ(赤色辛みそ) しょうゆ ○しょうゆ ○本みりん ○酒 中華だし(顆粒) ○砂糖 砂糖	ラスク
14 金	ごはん さばの梅煮 ブロッコリーのソテー トマト みそ汁(大根・しめじ)	マカロニきな粉 牛乳	521.8(450.8) 25.2(21.5) 14.9(12.5) 1.6(1.3)	米(精白米) ○マ カロニ サラダ油	○牛乳 さば 50g ○きなこ さば節	トマト ブロッコ リー だいこん ホール コーン(缶) しめじ うめぼし しょうが こんぶ(だし用)	○砂糖 米みそ(淡 色辛みそ) 酒 砂 糖 みりん しょうゆ 食塩 ○食塩	ぶどうパン
15 土	コーンピラフ ポテトスープ	ビスケット せんべい 牛乳	550.3(442.7) 17.6(14.2) 17.7(14.3) 1.4(1.2)	米(胚芽米) ジャ がいも ○塩せん べい オリーブ油 なたね油	○牛乳 ぶた肉(ひ き肉) ベーコン	たまねぎ ホール コーン(缶) ほうれ んそう にんじん	食塩 コンソメ こ しょう	クラッカー

※ 食材等の都合により献立を変更する場合があります。

27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。

19日 食育の日:京都府の郷土料理として給食に「まいづる肉じゃが」「大根と厚揚げの炊いたん」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。

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	料 名 (○は午後おやつ)				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	
17月	ごはん さけのきのこみそ焼き 小松菜とツナの和えもの かぼちゃ煮 みそ汁(さつま芋・ねぎ)	黒糖蒸しパン 牛乳	593.5(508.3) 26.7(22.5) 13.0(11.0) 2.0(1.7)	○黒糖蒸しパン 米(精白米) さつま まいも 片栗粉 サ ラダ油 米粉	○牛乳 サケ 50g ツナ(油漬缶) さ ば節	かぼちゃ こまつな はくさい にんじん しめじ えのきたけ ねぎ	だし汁(かつお) 米 みそ(淡色辛みそ) 砂糖 酒 しょうゆ	ビスケット
18火	パン 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き にんじんサラダ 粉ふき芋(青のり) スープ(たまねぎ・にん じん)	非常食やさしい カレーごはん 麦茶	431.8(363.3) 20.0(16.7) 18.5(15.7) 2.1(1.8)	ブレンボール じゃがいも 片栗粉 オリーブ油	牛乳 鶏もも 20g	にんじん たまねぎ キャベツ 干しぶ どう あおのり	マーメレード 酢 (穀物酢) しょうゆ 食塩 砂糖 コンソ メ	せんべい
19水 食育 (京都)	ごはん まいづる肉じゃが(京都) 大根と厚あげの炊いたん (京都) おくらのおかか和え みそ汁(なす・わかめ)	じゃこトースト 牛乳	584.0(487.0) 24.7(20.5) 22.3(18.7) 2.1(1.7)	じゃがいも 米(精 白米) ○食パン(6 枚切り) ○ハーファ マーズ サラダ油 ご ま油	○牛乳 ぶた肉(肩 ロース・脂身付) と ろふ(生揚げ) ○し らす干し 削り節	たまねぎ だいこん にんじん なす お くら みずな いん げん 生わかめ ○あおのり	だし汁(かつお・昆 布) だし汁(かつ お) 米みそ(淡色 辛みそ) しょうゆ 砂糖 酒 みりん	ラスク
20木	豚丼 短冊サラダ みそ汁(ねぎ・とうがん)	きな粉パテ ブルー 牛乳	548.1(474.3) 22.3(19.0) 19.1(16.2) 1.5(1.2)	○さつままいも 米 (胚芽米) なたね 油 ごま油	○牛乳 ぶた肉 (ロース) さば節 ○ きなこ	○ブルー にん じん とうがん た まねぎ だいこん きゅうり 万能ねぎ ねぎ しょうが	米みそ(淡色辛み そ) しょうゆ ○砂 糖 砂糖 酢(米 酢) 本みりん 酒 ○食塩	クラッカー
21金	ごはん 五目厚焼き卵 切り昆布の炒め煮 野菜のおかか和え みそ汁(油あげ・ねぎ)	なすの ミートスパゲティ 牛乳	601.2(515.6) 25.8(21.9) 19.7(16.5) 2.8(2.2)	米(精白米) ○ス パゲティ 米粉 なたね油 ごま油 ○オリーブ油	○牛乳 卵 とり肉 (ひき肉) ○ぶた 肉(ひき肉) ぶた 肉(肩ロース・脂身 付) 油あげ	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそ う ○なす ○たま ねぎ ねぎ しいた け いんげん ○に んじん 刻みこんぶ しょうが ○にんに く	だし汁(かつお・昆 布) だし汁(かつ お) ○ケチャップ しょうゆ 米みそ(淡 色辛みそ) 砂糖 本みりん 酒 ○ウ スターソース ○酒 ○砂糖 ○食塩	ビスケット
22土	ツナとトマトのスパゲッティ チキンポトフ	リングドーナツ 牛乳	591.4(505.0) 25.3(21.0) 19.2(16.4) 1.6(1.3)	スパゲティ じゃ がいも サラダ油	○牛乳 とりもも・皮 なし40g ツナ(油 漬缶)	たまねぎ キャベツ ホールトマト(缶) にんじん いんげ ん	ケチャップ 酒 コ ンソメ 食塩 こし ょう	せんべい
24月	焼きとり丼 じゃが芋甘辛煮 みそ汁(なす・とうふ)	二色サンド 牛乳	437.5(375.2) 22.2(18.8) 14.2(13.0) 1.8(1.5)	米(精白米) じゃ がいも 片栗粉 な たね油 ○食パン (8枚切り)	○牛乳 とり肉(こ ま) とうふ(木綿) ○スライスチーズ ○無塩バター	なす にんじん ○ いちごジャム(低糖 度) ねぎ いんげ ん 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 みりん 酒 本みりん	ラスク
25火	パン 牛乳 カレーのパン粉焼き いんげんのソテー マカロサラダ(きゅうり) スープ(かぶ・たまねぎ)	ピラフ (ツナ・カレー) 麦茶	568.4(511.0) 23.8(20.8) 22.6(19.0) 2.4(2.0)	ブレンボール ○米(七分つき米) ハーファマーズ マ カロニ パン粉 オ リーブ油 サラダ油 ○サラダ油	牛乳 カレイ ○ツ ナ(油漬缶) ベー コン	たまねぎ かぶ に んじん いんげん ホールコーン(缶) きゅうり ○たま ねぎ ○ピーマン ○ にんじん パセリ	ケチャップ 食塩 コンソメ ○コンソ メ しょうゆ ○カレ ー粉 こしょう	クラッカー
26水 誕生会	とうもろこしごはん 鶏肉と夏野菜のグリル さつま芋とりんごの甘煮 トマト すまし汁(油あげ・わかめ)	ココア オレンジケーキ 牛乳	600.5(512.4) 21.5(17.7) 15.6(13.6) 1.6(1.4)	米(精白米) さつま まいも ○小麦粉 ○なたね油 なた ね油 ○粉糖	○牛乳 とりもも・皮 なし40g 油あげ	トマト かぼちゃ たまねぎ りんご (1/8) ミントマ ズッキーニ ○マー メレード(低糖度) とうもろこし 干しぶ どう わかめ(生)	だし汁(かつお・昆 布) ○砂糖 酒 砂糖 しょうゆ 本 みりん 食塩	ビスケット
27木 ピッカリ	ごはん 豆腐の中華煮 なすピーマンの味噌炒め ブロッコリーのおかか煮 すまし汁(じゃが芋・えのき)	ホットケーキ 牛乳	617.2(496.2) 24.7(19.9) 24.3(19.6) 1.8(1.5)	米(精白米) ○ ホットケーキ粉 じゃがいも ○メー プルシロップ 片栗 粉 なたね油 サラ ダ油 ごま油 ○な たね油	○牛乳 とうふ(絹) ぶた肉(ひき肉) ぶた肉(小間切れ) ○無塩バター 白 いりごま 削り節	ブロッコリー もやし なす にんじん た まねぎ ピーマン しいたけ えのきた け ねぎ	だし汁(かつお・昆 布) しょうゆ 砂糖 米みそ(淡色辛み そ) オイスター ソース 酒 みりん 食塩	せんべい
28金	ごはん カジキの竜田揚げ ひじきのナムル おくらの梅和え みそ汁(だいこん・ねぎ)	キャラットクッキー 牛乳	507.6(430.3) 21.0(17.3) 17.3(14.7) 1.6(1.3)	米(精白米) ○小 麦粉 片栗粉 ○ なたね油 なたね 油 ごま油	○牛乳 カジキ 40 g ○豆乳 ○ おから 油あげ さ ば節 削り節	だいこん きゅうり もやし おくら ○ にんじん にんじん こまつな ねぎ ○ 干しぶどう ひじき うめばし しょうが	米みそ(淡色辛み そ) ○砂糖 しょう ゆ 本みりん 砂糖 酒 酢(穀物酢)	ぶどうパン
29土	チャーハン のっぺい汁	あんぱん 牛乳	446.4(366.5) 20.5(16.7) 16.8(13.6) 1.3(1.0)	米(精白米) じゃ がいも サラダ油 なたね油	○牛乳 ぶた肉(ひ き肉) ○ゆであず き(缶) とりもも・皮 なし40g さば節	にんじん だいこん たまねぎ ピーマン ねぎ	米みそ(淡色辛み そ) 酒 しょうゆ 食塩	ラスク
31月 プール納め	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	604.9(534.4) 20.4(17.5) 19.2(17.6) 2.4(2.1)	米(精白米) ○塩 せんべい なたね 油 サラダ油 オ リーブ油	○牛乳 牛乳 ぶ た肉(ひき肉) ベーコン	たまねぎ かぼちゃ トマト クリームコー ン(缶) にんじん ○みかん(缶) ホールコーン(缶) ○もも(缶) ○パイ ナップル(缶) い んげん きゅうり	ケチャップ ○砂糖 食塩 中濃ソース 酢(穀物酢) 砂糖 カレー粉 こしょう	クラッカー