



# 8月園だより



円町まぶね隣保園  
京都市中京区西ノ京北円町50  
TEL (075) 462-8829  
携帯 (080) 4069-0682  
(080) 4299-1644

## 法人の理念

キリストの愛の精神に立って、福祉サービスを必要とするすべての人に仕え、日常を支援し、常に人びとの人権を護りその人格の尊厳を尊重します。

## 今月のねらい

### ゆったりと



- しいの実 たんぼほ** 夏の遊びを楽しみ、ゆったりと過ごす。友だちや保育者と一緒に夏の遊びを楽しみ、ゆったりと過ごす。
- みず** 友だち、保育者と好きな遊びを楽しみ、ゆったりと過ごす。

### のびのびと



- かぜ** 夏の遊びを存分に楽しむ。
- そら** 夏の遊びや生活を楽しむ。
- たいよう** 暑い夏を健康に過ごし、友だちと夏の遊びを楽しむ。



## 8月の行事

- 13日(金)～16日(月) 家庭保育協力日
- 16日(月)～26日(木) 花園大学実習生受入れ
- 27日(金) 誕生会 プール終了日

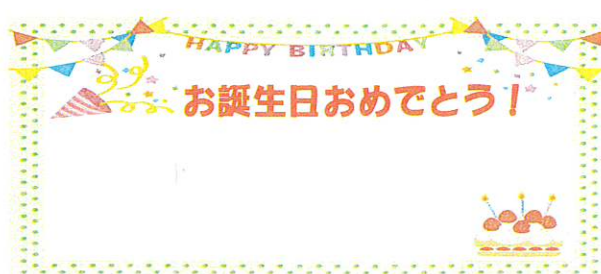
避難訓練——未定



諸費納入日  
26日(木)  
27日(金)

いよいよ夏本番です。じりじりと照りつける真夏の太陽、入道雲、夕立、蝉の声、夏の自然に触れながら、心と身体を解放し水遊びやプール遊び、セミ取りなど、夏ならではの遊びを楽しみ、ゆったりと過ごしたいと思います。

全国のコロナの感染者数が日々、過去最多を更新し、京都もその例外ではありません。また厳しい暑さの中でのマスク生活で熱中症のリスクも高まります。少しでも体調の悪い時は、無理をしないで登園を控えましょう。一人ひとりが感染リスクを避け元気にこの夏を乗り越えましょう。



### マスク着用の合間のできるセルフ케어

常時マスク着用によって酸素摂取量不足が原因で「肩こり」「目まい」「立ち眩み」「眠気」「倦怠感」「集中力低下」等の症状が出ている可能性があると考えられています。酸欠になると呼吸が浅く多くなり常に身体が緊張状態になるため先程の症状が出やすくなります。そのための対策として、深く息を吐き、そして吸う「呼吸」が大切です。「お腹の底から『大きなため息』をつく」ことや風船を膨らませることも効果が期待できます。

その他、背伸びや耳のマッサージ等も効果的です。マスク着用の合間のできる定期的なセルフケアを心がけましょう！



### 夏のトラブル対策について

**あせもについて** あせを出す汗腺に汗やほこりがつまり、皮膚に炎症を起こしたものがあせもです。もっともよくある子どもの皮膚トラブルです。肌を清潔にしましょう。

**とびひについて** 皮膚に常在している黄色ブドウ球菌が、虫に刺されたり、かいたりした皮膚の傷口によって増殖して水泡を作り、大きくなり破れてかさぶたになります。水泡内には菌がたくさんいて、それが次々に他の部位に感染していきます。シャワー、抗菌剤外用、抗菌薬内服などで治ります。



## 今月のみことば

「平和をつくる人々は幸いです。」マタイ5：9

8月は平和に思いをはせ、平和を願い平和を祈る月です。

76年前広島と長崎に原爆が落とされ、何十万人もの方の命が奪われました。その大きな犠牲によって、私は戦争をしない国として歩んできました。だからこそ戦争の愚かさ、平和の尊さを今しっかり私たち一人ひとりが考えなければなりません。

しかし世界では、今も戦争や紛争があり、弾圧や差別に苦しんでいる多くの人たちがいます。

ユネスコ憲章の前文には「戦争は人の心の中で生まれるものであるから、人の心の中に平和の砦を築かなければならない」と掲げられています。国籍・宗教・信条・文化・肌の色・身体状況、それぞれ違いがある人との間で、平和をつくるのが大切です。

私たち一人ひとりが家庭で、職場で、近隣の人々との関係で平和を築いていきましょう。次世代を担う子どもたちが平和をつくる一人ひとりとなるのが、平和への道です。

13世紀の聖フランシスコは次のように祈りました。

「神よ、わたしを、あなたの平和を实らせるために、用いてください。

・・・憎しみのあるところに、愛をもたらすことができるように、・・・助け、導いて下さい。」

聖フランシスコの「平和の祈り」より

### 苦情解決委員会

- 苦情解決責任者 重富喜恵子
- 苦情受付担当者 沼津 孝治
- 第三者委員 畑 健次郎 笹野 芳照  
申 英子 米田 雅子

# 楽しいの实ぐみ

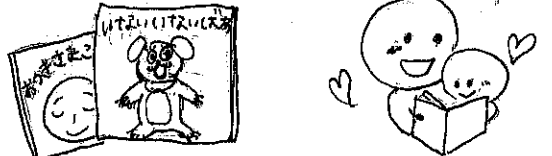
水あそび・プールが楽しい!!



梅雨が明けると一気に暑くなり、水あそびが気持ちよくなりました。まだ園生活を始めて3ヶ月程のしいのみぐみさんにと、保育園の屋上で水あそびは初めての経験。水あそびをするために屋上へ上がると他のクラスの子どもたちがたくさん遊んでいて少し圧倒されてしま。子どもたち、初めての頃はドキドキして涙することもありましたが、少しずつ土場戸にも慣れてきています。又、屋上に行けば「水あそびができる」と分かってきて、お部屋で着ていた服を脱いで水あそびの準備を始めると、嬉しそうにエレベーターの方へ行く子どもたちです。今では屋上に着くと、子どもたち自らプールに入りたくてプールの側へ行ったり、水の入ったクワイの戸へ行ったりと、屋上で水あそびやプールを楽しめるようになってきています。水を小布がたり、嫌がたりする子がいない。しいのみぐみさんなので、大好きな水あそびを通して、体だけでなく、心もタイナリに解放させて遊んでほしいなと思っています。保育者も一系者に沢山笑って8月も楽しんでいきたいと思。います。

絵本も大好き!!

毎日、1~2冊のくり返しの言葉の絵本をあらわうた絵本を見ている。これも最初はあまり興味がないが、1冊見るとまたかまたか... でした。同じ絵本を毎日くり返して見るようになって、たこと今では「絵本見よ、か」と保育者が言うとニコニコ集まってきてくれます。絵本を見ながら絵と同じようにお辞儀をしたり、バイバイをしたり模倣も盛んになってきました。この模倣もとても大切で、例えば「バイバイ」というのは言葉に合わせて手を振るという「言葉と動作」の結び付きです。生活の中でも、タオルは顔を拭く物、電話は耳にあてる物、という物の役割が理解できるようにになると、音声にも意味付けがされ、それが「言葉」となっていく。子どもはこのような物や事象を見る、触れる、など五感を通じた経験から言葉のもととなる認知能力を高めています。毎日の生活の中で絵本を見ている子どもたちの笑顔にとても癒されます。かわいい笑顔や模倣、そして少しずつ出てくる言葉、どれも素敵です。そんな素敵な子どもたちと出会える絵本の時間をこれからも大切にしていきたいと思っています。お家でも是非、一系者に絵本の時間を楽しんでみて下さい☆



# しいの実ぐみ たんぽぽぐみ みずぐみ クラスだよ

長い梅雨が明けたかと思うと、暑くて溶けてしまいそうな毎日。しかし、子どもたちはそれぞれのクラスでプールや水あそびを楽しんでいます。長い夏と短い夏は、この間に過ぎ去っていき、そんな夏もいよいよはじめる充実した毎日を送れるようにしたいと思。夏は暑さや水に触れることで、疲れやすくなります。ご家庭でも十分に休息できるように心がけてください。

## たんぽぽぐみ



プールあそび 気持ちいいなあ...

7月からプールあそびが始まりました。プールそのものが初めての子どもも多かった。初めの頃は、まだ水温も低いことや慣れない環境のため不安そうにしていた子どもたちでしたが、梅雨が明けた頃からは水温もあがり始め、泳ぐのが楽しくなってきました。水の中でお腹這いになってワニ泳ぎも、保育者の膝の間やフワをくぐったり、保育者に抱えてもらい、身体もゆらゆら揺らしてもらい楽し。水の中に身体を浸けることだけでも怖が、たのか、嫌がっている子どももいます。しかし、毎日、プールに入ること、自然と水の中で顔を下ろして泳ぐのが楽しくなってきました。みんなが少しずつでも慣れて、みんなが大胆に楽しむ気持ちも発散し、開放的になってほしいと思。ます。

## 感触あそび サラサラ... トロトロ... アレ...?

片栗粉で感触あそびをしました。以前にも小麦粉粘土をしたのでか、感触に敏感な子どもも多く、みんなで楽しむのは難しい状況でした。一方、平気な子どもは、全身粉まみれで楽しんでいました。自ら、身体や頭に粉をつけています。片栗粉は小麦粉と違い、片栗粉に水を加えて手に持つとトロトロと溶けてしまい、また固まります。小麦粉と片栗粉の違いに気づいたかはわかりませんが、握ったり、手足についた片栗粉をはかして楽しんでいました。苦手な子どもには、くり返す中で、友だちが楽しんでいる姿を見て、やってみたいな~と興味関心を持ち、手を伸ばして触れて楽しんでもらいたいと思。夏は始まったばかりです。またまた暑い日は続きます。体調を崩さないように、夏ならではのあそびも、みんなで楽しんで、健康的に過ごせるようにしたいと思。ます。

# みずぐみ

太陽がきらきらと照りつける暑い夏がやってきました。待ちにまったプールも始まり、子どもたちも「今日プール入る?」と毎日朝に確認しています。プールに入ると、水の冷たさに「きゃー」と叫ぶ子どもや肩まで水につかったり、入ったとたんに水をかけあって楽しんでいる様子が見られます。中には、「見ててや!」と顔を水につけられる子どもや、プールのはいこで静かに水の冷たさを楽しんでいる子どもなど様々です。プールに入る前の時間では、お散歩に行ったり、泥んこ、氷遊びなどの感触あそびも楽しみました。水あそびをした時には、巨大な氷を持つとしますが、冷たくて、「つめたっ!」と落としてしまう子どももいました。外の気温が暑い中、冷たい水が気持ちいいようで、ほっぺにつけたり、手の平で水が溶けていく様子をじっくり見て、「とけた~」と言っていました。8日も暑い日が続くので、体調の変化に気をつけ、プール遊びや感触あそびを楽しみたいと思。ます。

## <遊びの中でのやり取り>

友だちとの関わりが増えた一方で「これはわたしが使ってた」「いやだ、ぼく」とおもちゃの取りあいもよく見られます。まだ自分たちだけの解決は難しく、手が出てしまうこともあります。保育者がお互いの気持ちを伝えたりする中で「ごめんね」「はいどうぞ」「ありがとう」と自然に言葉が出てきています。ありがとうと言ってもらえると、大人でも嬉しいですね。まだうまく「貸して」と伝えられないこともあります。子どもたちの気持ちを大切にしながら、保育者も関わっていただけるといいなと思。ます。

## <食事の様子>



個人のマークと同じ野菜や果物が給食で出てくると、「あ、これ〇〇ちゃん(くん)の△△(野菜など)」と言っています。マークを通して自分以外の友だちの野菜にも興味を持って食べ、食感や味を楽しんでいます。給食では、おかわりを毎日している子どももいますが、中には野菜が苦手でもがんばっている子どももいます。皆に「見ててねー」と言って食べられた時には、周りの友だちから拍手があります。苦手なものは人それぞれなので、無理強いをせず、一口でも食べられたら「がんばったね」と褒めてあげたいですね。



# かせぐみ プール遊び

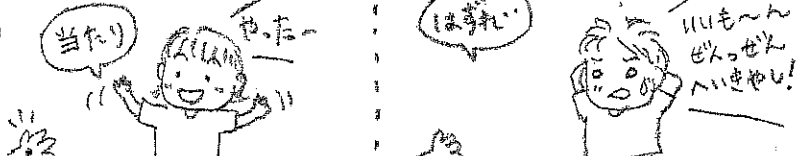
5日(月)よりプール遊びが始まりました。かせ組になると水着を着るので、子どもたちはそれも喜んでます。そしてみず組の時に入っていたプールよりも大きなプールに入ります。水着に着替え、屋上へ行くと水がたっぷり入ったプールを見て、「みず、いっぱいやなあ」、「はやくはいりたい〜」とワクワクしている子どもや、大きいプールに「ちょっとこわいな〜」と不安な表情を見せる子どももいました。静かに足をつけ、水の中に入ると「つめた〜」と言いつつ走り出し、水しぶきをあげて楽しめます。友だちや保育者に「みてね!」と、水に顔をつける姿や、うつ伏せになり、顔だけ出して進むワニ泳ぎ等色々な楽しみ方をしています。顔に水がかかることが苦手な子どもは、プールの縁に立ってみんなが遊んでいる様子を見たり、ワニ泳ぎをしている保育者の背中に乗ることを楽しんでます。一人一人が自分のペースでプール遊びを楽しむことが目標です。もっと楽しめるようにならたら、心身共に開放感を味わえれよと思います。



気持ちの壁を乗り越える

先月のクラスだよりに「心の揺れ」について書きましたが、子どもたちは日々繰り返し経験しています。先日、昼寝前に保育者の左右どちらかの手にオモチャが かかされており、それを当てるゲームをしました。どちらの手の中にあるかは子どもたちはわかりません。当てられるかどうか、心配な表情、ドキドキした表情を見せています。いざ選んで当たった子どもはホッとしてとたんに笑顔になります。逆に当てられなかった子どもは... 何ともいえない様々な表情を見せ、苦笑いする子ども、当てられなからくやしさを泣き出す子どももいます。

「思い通りにならなかった」ことで気持ちに壁ができます。これがとても大切な経験だと感じます。どうすればいいかわからず、「もうやらへん!」と言うこともあります。泣いて怒りを保育者にぶつける時もあります。ところが何度も繰り返していくうちに少しずつ自分で考えるようになってきます。当てられなかった時、「またしてな」「あしたもする」と次は当てよう!と気持ちを立て直す言葉が出るようになります。気持ちの揺れ(壁)を受け止め乗り越えようとする子どもたちの思いが素敵だなあと感じるひと時でした。これから保育園でもおうちでもたくさん壁を乗り越えてほしいです。



# 7がつ クラスだより

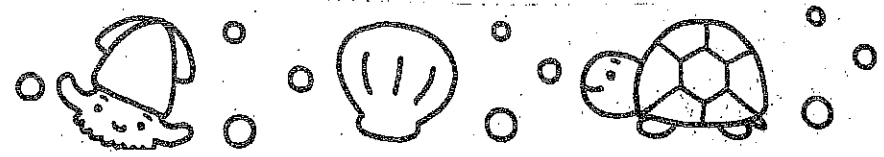
2024.7.29 円町保育園

梅雨が明け、賑やかな夏の鳴き声とともに夏本番が始まりました。プールあそびも始まり、心も身体も開放的に遊ばずにはいられません。泥んこあそび、いっぱい食べて、休息や水分補給も大切にしながら熱中症や感染症の予防に気を付け、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います。

## そらぐみ

プールあそび 7月に入り、楽しみにしていたプールが始まりました。「あたらしいみずぎ、か、てもらった」「ぼうしひとりがかぶれるぞ」と子どもたちの表情からわくわくが伝わっていました。体操は忍者体操、ラーメン体操、昆虫太極拳が人気で「もう1曲したい!」となかなかプールに行けない程です。プールでは、顔を上げて泳ぐカーンと浮いたり、ワニ泳ぎをしたり... 水が苦手な子どもは、初めこそプールの淵を待って様子を見ていましたが、みんなの楽しそうな様子に少しずつあそびも大胆さを増してきました。

「洗濯機」という水の中を同じ方向にみんなが水流を作るあそび、「おおきなかぶ」のお話から、プールの淵につかまってカバになった子どもを他の子がひっぱり抜くというあそび、水中に全部入ってしまう大きさのフープをもぐり、ぐるぐる回ることや、高い位置のフープをイルカのようにジャンプしてぐるぐる回ることを楽しんでいます。又、とび込み台から忍者やカエル、ちょうちょ等ポーズを自由に考えてとび込むあそびでは、できるできないの意識を越えて、友だちのとび方を「それ面白い!」と認め合いながら楽しんでいます。夏は体力を消耗しやすく、特にプールでは思わぬ事故につながる恐れがあります。睡眠時間については、その大切さを朝の集まりの中で、子どもたちにくり返し伝えています。プールの後はしっかりと落ち着ける時間をとったり、午睡でもしかり身体を休めることができるようにしています。おうちでも合わせて早寝、早起きの習慣をつけて、元気に過ごしたいと思えます。

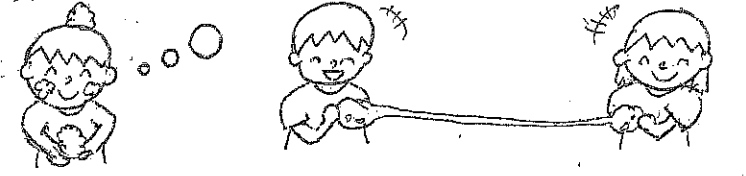


スイカが大きくなりました。みんなが夏前から毎日水やりをし、育ててきたスイカが、直径20cmくらいまで大きくなりました。クラス対策でネットをして毎日「まだかな」「あまいかな」と様子を見ています。なんといっても今回は実が1つだけ... 大事に大事にして、収穫してスイカ割りができる日を待ちわびています。

# たいようぐみ

◎ ちゅうちゅうにたまたよ  
育てている青虫が羽化してちゅうちゅうになりました。育て始めた時は、青虫と青虫の前段階である黒い幼虫が1匹ずつと卵が1つありました。図鑑などでそれぞれの成長段階と照らし合わせながら成長を楽しみにしていた子どもたちです。卵からかえった後、黒い幼虫は残念ながら死んでしまいましたが、残る2匹は無事に羽化し、バランや図鑑から選んであげることが出来た。羽化するタイミングは(1週間程)の遅いでしたが、どちらのちゅうちゅうも週末に羽化したようで、(1週間程)遅くして「ちゅうちゅうになってる〜!」「サナギの抜け殻もあるよ!」と嬉しそうです。虫カゴ内を元気に飛びまわったり、下で休んでいるのを見て「早くお外に行きたいよ。でるちゅう?」「ちゅうちゅうはいい!」「にがたにあげてとせよと行く前に逃げました。いつも虫を触るのも苦手な子どもも、ちゅうちゅうの羽を優しく持ち、逃がす姿がありました。「元気でね!」「かきおとさしてね!」「てきにたばかたらあかんで!」「はいはい!」と見送っていました。

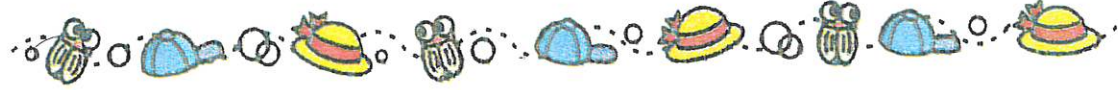
◎ 気持ちいいね。◎ 感触あそび  
7月に入り、プールあそびの前にスライムあそびや泡あそび、霧吹きあそび、色水あそびなど様々な感触あそびを楽しんでいます。特にスライムあそびでは、その組の時から何度かしているのですが、今まで一番伸びるスライムが出来て大興奮の子どもたちでした。各グループに1つの桶で、それぞれ同じグループの友だちと感触を楽しみながら作ります。まとまってきたら、少しボンドを入れ、こねていきます。「もちもちして〜」「どうけいときやってみたいにしろげてみよかあ!」「二人でこねてみてのばせな〜!」とおしよで伸ばしたり、友だちと引っ張り合ったりして伸びるか試してみたり、糸を引くようにとんとんと伸びていくスライムを長い時間楽しんでいました。夏ならではの遊びや経験を取り入れながら、思いきり楽しんでほしいです。



◎ お当番活動 かばんがっています!  
毎日1人ずつ朝のお集まりやお祈り以外の当番活動にカバン、グループで「水やり」「お昼寝のこまを敷く」「雑巾がけ」「絵本整理」の役割をそれぞれ日替わりで回っています。たいよう組に遊ばせて「やてあげたい」「お手伝いしたい」という気持ちもより一層感じられます。「今日はぞうきんや! よし!」「水やりかばん! おいもあそびはってるかな〜?」とやる気満々の子どもや、「ごきのお当番もうやっていい?」と自主的な子どももいます。「〇〇ちゃん、〇〇くんもいっしょのワニ泳ぎやしはやくいっしょにやろ!」と声をかけ合う場面もあります。達成感を感得しながら、みんなの為に元氣張ることの出来る姿を大切に、意欲人となつてほしいです。

# 8月給食だより

円町まぶね隣保園 2021年度



梅雨が明け、夏本番とより、暑い暑さが続いています。

子どもたちは、水あそびやプールあそびで水と角虫れ合い気持ち良さを感じ楽しんでます。水の中に入って動く全身運動では、思っている以上に体力を消耗してしまいます。

また、気温と湿度が高いこの時期は、食欲がおとろえがちになります。

1日3食の食事をバランスよく食べ、睡眠をとり、生活リズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。

## 旬の野菜



トマトの赤色は、**リコピン**という色素成分です。

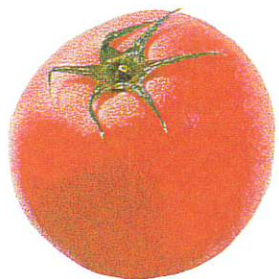
ビタミンEの100倍とも言われる抗酸化作用は、夏のたぎさ・疲労を軽減し、日焼け予防・血流の改善・生活習慣病の予防など効果があると言われています。

リコピンを効率よく摂るには

加熱調理や油と一緒に摂ると、吸収率が約3倍にアップします。

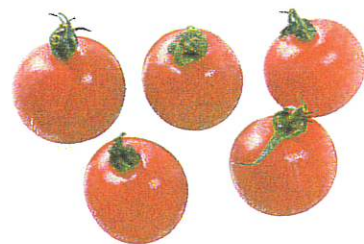
**栄養** トマトは、ビタミンC・E・カリウム・食物繊維などをバランスよく含み、夏は、汗で奪われたミネラル分も補えます。

トマトとミニトマトの栄養は同じか?? ⇒ ミニトマトの方が栄養価が高いぞ!



(同じ100gで比較すると)

210	リコピン	290
540	β-カロテン	960
15	ビタミンC	32
0.9	ビタミンE	0.9
210	カリウム	290
1.0	食物繊維	1.4



普通のトマトは、皮が柔らかいため完全に熟す前に収穫をしています。

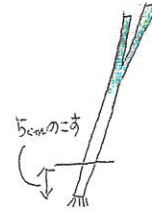
この熟度の差が栄養成分の差になっています。

ミニトマトは、皮が厚く硬いので完熟の時を待って収穫をしています。

# リボベジで自宅時間を楽しみませんか?

## リボベジとは??

「リボン・ベジタブル」の略で、普段捨ててしまう野菜の根やハタを活用し、再び育てることを言います。(再生野菜)

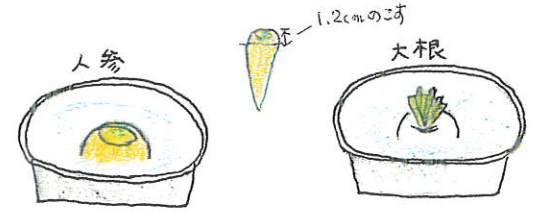


ネギ等は倒水するので、何本かを輪ゴムで束ねると良いです。

根の生えたネギ類は、地植えをするとさらに1年程楽しめます。

## リボベジの鬼滅力は?

簡単に出来て、水に浸けておくだけで、葉っぱや茎が生長していきます。肥料は必要ありません。野菜の奥の部分ではなく、葉の部分も育てます。(葉の部分にも栄養素がたっぷり含まれてます。)



## ポイント

- ・切れ端は長め・厚めに残します。
- ・水は毎日取り換えて衛生的にします。
- ・直射日光が当たらない、明るい所で育てましょう。
- ・又メリは、手でやさしく洗い流しましょう。

## 育てやすい野菜

豆苗・人参・大根・ネギ・小松菜  
水菜・チンゲン菜・キャブツ・ミョウ菜・かぶ



普段、何気なく捨ててしまう野菜の切れ端が、親子で一緒に毎日の成長を楽しみ、子どもが自分で収穫した野菜を食べる経験は、「自分で、できた」という達成感が生れます。そして、苦手な野菜の克服にもつながるかも知れません。

## ことわざ

「実の三種は身の薬」を知っていますか?




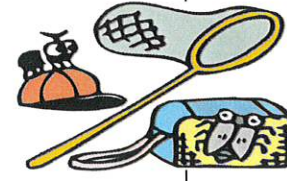
これは、味噌汁についてのことわざです。「実」とは、味噌汁に入れる具の事、「身」は、それを食べる人の事を表わし、「三種類の具を入れた味噌汁は、それを食べた人の薬になるくらい栄養がある」という意味です。

味噌汁は、水分補給・ミネラル補給に適した熱中症予防のオススメメニューです。



具をたくさん入れることで栄養価は高まります。暑さで食欲の落ちる朝には、具だくさんの味噌汁を食べましょう。

# 8月 献立表

月	火	水	木	金	土	
2日 ピラフごはん ベーコン・玉ねぎ・コーン・しょうゆ・みりん 鶏肉の甘辛焼き 鶏もも肉・しょうゆ・三温糖・片栗粉 甘酢和え かぶ・きゅうり・人参・もやし・しょうゆ・すし酢・酢 三温糖・ごま油 清汁 かぼちゃ・モロヘイヤ・しょうゆ・塩 抹茶蒸しパン 牛乳 小麦粉・抹茶・BP・三温糖・油・牛乳	3日 鮭の照り焼き 生鮭・しょうゆ・みりん・酒 煮浸し デンゲン菜・白菜・油揚げ・みりん・しょうゆ・片栗粉 ゴーヤサラダ ゴーヤ・キャベツ・人参・マヨドレ・三温糖・塩 みそ汁 さつまいも・ほうれん草・わかめ・みそ	4日 ポークチャップ 豚肉・玉ねぎ・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・油 長芋の塩麹焼き 長芋・塩麹 和え物 しら菜・レタス・人参・青のり・しょうゆ・三温糖・黒酢・ごま油 スープ オクラ・なめこ・春雨・しょうゆ・塩・コンソメ	5日 鶏肉の大根おろしがけ 鶏もも肉・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・大根・片栗粉 ピーマンソテー ピーマン・パプリカ(赤)・玉ねぎ・油・しょうゆ・三温糖 ツナサラダ ツナ・小松菜・れんこん・三度豆・しょうゆ・すし酢・オリーブ油 清汁 鮎・なす・水菜・しょうゆ・塩	6日 白身魚のごま焼き 白身魚・ごま・酒・みりん・しょうゆ きんぴら ごぼう・人参・三温糖・みりん・しょうゆ・ごま油 なめたけ和え 白菜・ほうれん草・えのき・みりん・しょうゆ みそ汁 じゃがいも・玉ねぎ・みつば・みそ	7日 ドライカレー 豚ミンチ・玉ねぎ・ピーマン・オクラ・人参・カレー粉・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・塩	
9日 山の日振替休日	10日 焼きコロッケ じゃがいも・片栗粉・豚ミンチ・玉ねぎ・塩・塩麹・小麦粉 切り干し大根の炒め煮 切り干し大根・人参・水菜・しょうゆ・三温糖 中華和え キャベツ・きゅうり・パプリカ(赤)・しょうゆ・すし酢・三温糖・ごま油 清汁 なす・白菜・しょうゆ・塩	11日 鰯の和風あんかけ 鰯・塩麹・片栗粉・玉ねぎ・豆腐・しょうゆ・みりん・塩 なすの炒め煮 なす・ピーマン・油揚げ・油・三温糖・しょうゆ ごま和え ほうれん草・かぶ・人参・もやし・ごま・わりごま・しょうゆ・三温糖 みそ汁 レタス・えのき・トマト・みそ	12日 鶏肉のマーメレード焼き 鶏もも肉・マーメレード・しょうゆ・塩糖 ズッキーニのカレー炒め ズッキーニ・セロリ・三温糖・しょうゆ・カレー粉・オリーブ油 サラダ ブロッコリー・れんこん・コーン・マヨドレ・塩 スープ 長いも・小松菜・しょうゆ・塩・コンソメ	13日 家庭保育協力日	14日 家庭保育協力日	
16日 家庭保育協力日	17日 鶏肉のみそマヨ焼き 鶏もも肉・みそ・マヨドレ・しょうゆ・みりん 煮豆 大豆水煮・人参・つきこんにゃく・昆布・しょうゆ・三温糖 酢の物 キャベツ・パプリカ(赤)・大根・しょうゆ・酢・すし酢 スープ 冬瓜・モロヘイヤ・ベーコン・しょうゆ・塩・コンソメ	18日 白身魚のケチャップ焼き 白身魚・ケチャップ・しょうゆ・塩糖・三温糖・片栗粉 ゴーヤのおかか炒め ゴーヤ・玉ねぎ・ピーマン・人参・かつお・しょうゆ・三温糖・油 磯辺和え デンゲン菜・きゅうり・人参・焼きのり・しょうゆ みそ汁 油揚げ・さつまいも・ねぎ・みそ	19日 豚肉の柳川風 豚肉・ごぼう・人参・しょうゆ・三温糖・みりん かぼちゃのバターしょうゆ焼き かぼちゃ・バター・しょうゆ さっぱりサラダ 小松菜・レタス・人参・かぼす果汁・しょうゆ・すし酢 清汁 オクラ・エリンギ・もやし・しょうゆ・塩	20日 筑前煮 鶏もも肉・れんこん・人参・こんにゃく・三温糖・みりん・しょうゆ 甘辛ポテト じゃがいも・酒・三温糖・みりん・しょうゆ・ごま油 ゆかり和え ほうれん草・かぶ・えのき・ゆかり粉・しょうゆ みそ汁 豆腐・玉ねぎ・豆腐・みそ	21日 豚野菜丼 豚肉・玉ねぎ・もやし・白菜・人参・デンゲン菜・しょうゆ・みりん・三温糖・油	
23日 納豆ごはん ひきわり納豆・豚ミンチ・ねぎ・みそ・しょうゆ・三温糖 鶏肉のしょうが焼き 鶏もも肉・生姜・しょうゆ・みりん・酒 みそドレサラダ デンゲン菜・キャベツ・パプリカ(赤)・白みそ・酢・三温糖・油・しょうゆ 清汁 さつまいも・人参・しょうゆ・塩	24日 さわらの塩麹焼き さわら・塩麹・しょうゆ・三温糖・片栗粉 ラトウイユ ごぼう・れんこん・玉ねぎ・ホルムト・三温糖・塩・オリーブ油 マリネ 小松菜・長いも・人参・しょうゆ・三温糖・すし酢 みそ汁 鮎・しら菜・わかめ・みそ	25日 厚揚げマーボー 厚揚げ・豚ミンチ・玉ねぎ・三度豆・生姜・みそ・しょうゆ・三温糖・片栗粉 さつまいものシナモン焼き さつまいも・しょうゆ・バター・シナモン 梅肉和え ほうれん草・人参・水菜・梅肉・しょうゆ 豆乳スープ 豆乳・レタス・しめじ・しょうゆ・塩・コンソメ	26日 鶏手羽元の甘辛焼き 鶏手羽元・三温糖・しょうゆ・みりん ひじき煮 ひじき・人参・小松菜・つきこんにゃく・三温糖・しょうゆ 土佐酢和え 白菜・もやし・ピーマン・人参・かつお・すし酢・しょうゆ みそ汁 大根・玉ねぎ・ねぎ・みそ	27日 お誕生日会	28日 おすし きゅうり・人参・大葉・かんぴょう・高野豆腐・すし酢・三温糖・しょうゆ・塩 白身魚のパン粉焼き 白身魚・しょうゆ・みりん・酒・パン粉・パセリ・油 夏野菜サラダ かぼちゃ・三度豆・玉ねぎ・パプリカ・しょうゆ・マヨドレ そうめん汁 ほうれん草・そうめん・しょうゆ・塩	
30日 トマトの炊き込みごはん トマト・ちりめんじゃこ・ごま・しょうゆ 鶏肉のカレー竜田焼き 鶏もも肉・塩糖・しょうゆ・みりん・酒・カレー粉・片栗粉 ナムル ほうれん草・もやし・人参・ごま油・しょうゆ・三温糖 清汁 かぶ・デンゲン菜・しょうゆ・塩 ホットケーキ 牛乳 ホットケーキmix・牛乳・ジャム	31日 鮭の西京焼き 生鮭・白みそ・みりん・しょうゆ・酒 当座煮 糸こんにゃく・エリンギ・ピーマン・人参・三温糖・しょうゆ サラダ 白菜・パプリカ(赤)・レタス・しょうゆ・酢・すし酢・オリーブ油 スープ じゃがいも・ズッキーニ・水菜・しょうゆ・塩・コンソメ 豆乳クリームパン 牛乳 食パン・豆乳・三温糖・コンスターチ					

乳児の朝おやつ  
月 牛乳・せんべい  
火 牛乳・クラッカー  
水 牛乳・ビスケット  
木 牛乳・せんべい  
金 牛乳・クラッカー  
土 牛乳・せんべい