



令和7年7月31日
旭保育園

運動会・盆踊り会と幼児クラスにとっては、大きな行事が一つひとつ過ぎていき、あっという間に夏本番となっています。毎年毎年、例年になく暑さとここの所言われていますが、本当に暑い毎日です。暑さ指数を見ながら、プール遊びも楽しんでいきたいと思います。子どもたちは、プール遊びをととても楽しみにしています。しかし、その分疲れも出るので、しっかりと水分を摂り、体を休めながらこの夏を過ごしていこうと思います。

また、うめぐみ・さくらぐみにおきましては、縦割り保育も始まっています。異年齢で過ごすことで兄弟姉妹のような関係性が築けたらと願っています。夏の経験が子ども達をたくましく成長させてくれることを楽しみにしています。



<8月の保育目標>



乳児組…暑い夏を健康で心地よく過ごす。

幼児組…水遊びや、土・砂遊びなどを、思い切り楽しみ異年齢児と関わりながら遊ぶ。



8月の行事予定

- | | |
|--------|------------------|
| 1日(金) | 身体測定(3～5歳児) |
| 4日(月) | 身体測定(2歳児) |
| 5日(火) | 身体測定(1歳児) |
| 6日(水) | 身体測定(0歳児) |
| 26日(火) | リトミック教室(うめ・さくら組) |
| 28日(木) | 8月生まれの誕生会 |

↑水害の避難訓練をしました👉

近年、豪雨や台風で川の氾濫での災害が増えています。旭保育園も相模川や目久尻川が氾濫すると浸水が予想されるので心配なところです。ご自宅や職場はどうでしょうか？確認しておくことが大事ですね。寒川町の洪水ハザードマップを廊下に掲示してありますのでご覧ください。

○夏に多い感染症○

- ・ヘルパンギーナ…コクサッキーウイルスによる感染症で夏かぜのひとつです。
高熱が出て喉の奥に水疱ができます。
- ・プール熱…アデノウイルスによる感染症で夏かぜのひとつです。
高熱と喉の痛み、充血、目やになどの症状や、下痢、嘔吐を伴うこともあります。
- ・溶連菌感染症…A群溶結性連鎖球菌（溶連菌）が原因で、症状は高熱、のどの痛みなど。
舌にイチゴのような赤いブツブツが出ます。

*他に結膜炎・とびひ・あせもなどもなりやすいので、気を付けましょう。



☆発熱などにより、感染症の診断を受けた際には、園にお知らせください。

熱中症予防 水分はどんなものが良い？



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。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気を付けましょう。また、ジュースは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。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。



7月25日にコドモンアプリについての手紙を配布いたしました。
登降園管理から始めたいと考えておりますので、アプリ登録へのご協力を、よろしくお願いいたします。



～9月の行事予定～



- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1日（月）身体測定（3～5歳児） | 16日（火）リトミック教室（もも） |
| 2日（火）身体測定（2歳児） | 17日（水）たんぽぽぐみ懇談会 |
| リトミック教室（もも） | 保育発表会 |
| 3日（水）身体測定（1歳児） | 18日（木）ちゅうりっぷぐみ懇談会 |
| ももぐみ懇談会 | 保育発表会 |
| 4日（木）身体測定（0歳児） | 19日（金）あかぐみ懇談会・保育参加 |
| うめぐみ懇談会 | 25日（木）9月生まれの誕生会 |
| 5日（金）ももぐみ・うめぐみクッキング | 30日（火）リトミック教室 |
| 8日（月）フットサル教室（うめ・さくら） | （うめ・さくら） |
| 9日（火）リトミック教室（うめ・さくら） | |
| 11日（木）さくらぐみ手作りおやつ | |

2025年

8月の予定献立表

旭保育園

にち 曜	乳児組 午前おやつ 主 食	献 立 名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価(幼児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行 事 おおよび 連 絡 事 項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1	牛乳	ご飯 鶏のから揚げ	鶏肉	米	刻み昆布 人参 つきこんにやく	♪さつま芋の塩キャラメル 牛乳	602(564) 20.1(19.3) 23.2(21.5) 4.1(3.6)	1日 幼児組 身体測定 
金	菓子	切り昆布の炒め煮 オレンジ	油揚げ	油	いんげん オレンジ			
2	牛乳	きつねうどん	鶏ひきにく	うどん	玉葱 人参 干し椎茸	マドレーヌ せんべい 牛乳	376(384) 13.8(14.2) 11.3(12.0) 1.7(1.5)	
土	菓子	ブロッコリーサラダ	油揚げ		ブロッコリー コーン缶			
4	牛乳	ご飯 きれいの煮つけ	きれい 厚揚げ	米 麦 油	人参 きゅうり	せんべい クッキー ヤクルト	494(486) 21.9(20.9) 10.3(11.2) 2.6(2.3)	4日 2才 身体測定
月	菓子	ポテトサラダ みそ汁	ハム	じゃが芋	もやし わかめ			
5	牛乳	ご飯 ハワイアンポークチャップ	豚肉	米 油	パイン缶 グリンピース	♪ハワイアン寒天 せんべい 牛乳	577(565) 21.8(21.1) 10.3(19.9) 2.6(1.1)	5日 1才 身体測定
火	菓子	ひじきの炒り煮 パナナ	油揚げ	はちみつ	玉葱 ひじき しらたき 人参 パナナ			
6	豆乳	麦ご飯 鶏だんごの照り煮	豚鶏ひきにく	米 麦	玉葱 人参 ごぼう きゅうり	♪黒コップベリグ クリーム	654(607) 27.3(25.0)	6日 0才 身体測定
水	菓子	きしゃぶつのごま和え みそ汁	油揚げ 豆腐 ツナ缶	油 ごま	きしゃぶつ 大根 わかめ	牛乳	24.2(22.2) 1.9(1.7)	
7	牛乳	ご飯 夏野菜の卵焼き	卵 豚挽肉 粉チーズ	米 油	玉葱 スズキニ 枝豆(冷凍)	♪フライドポテト 豆乳	620(584) 21.8(20.7) 25.8(24.5) 1.0(1.0)	
木	菓子	ブロッコリーのおかか和え オレンジ	脱脂粉乳 かにかまぼこ	ごま油	ブロッコリー コーン缶 オレンジ			
8	牛乳	パン ポークビーンズ	豚肉 ツナ缶	食パン 油	玉葱 人参 トマト缶 パセリ缶 切干大根	♪ゆかりとわかめおにぎり 牛乳	566(536) 24.1(22.5) 18.0(17.3) 1.4(1.4)	
金	菓子	切干大根サラダ すいか	茹大豆 チーズ	じゃが芋 ごま	きゅうり ひじき すいか			
9	牛乳	ビーフン炒め	豚肉	油	玉葱 人参 きゃべつ もやし 青のり	デニッシュパン せんべい 牛乳	422(420) 15.9(15.9) 11.8(12.4) 2.1(1.9)	
土	菓子	かぼちゃのみそ汁	豆腐	ビーフン	かぼちゃ 玉葱			
12	牛乳	ご飯 マーボー豆腐	豚挽肉	米 油	玉葱 人参 にら 干し椎茸 筍水煮	せんべい クッキー 牛乳	501(489) 18.8(18.3) 15.5(16.2) 1.1(1.0)	
火	菓子	とうもろこし オレンジ	豆腐	ごま油	生姜 にんにく とうもろこし オレンジ			
13	牛乳	スパゲティナポリタン	豚挽肉	スパゲティ	玉葱 人参 マッシュルーム缶 コーン缶	♪青菜鮭おにぎり 牛乳	440(461) 17.4(18.7) 10.1(12.5) 1.6(1.8)	
水	菓子	コンソメスープ パイン缶	あさり水煮缶	油	キャベツ グリンピース パイン缶			
14	牛乳	カレーライス	豚肉	米 麦	玉葱 人参 ブロッコリー	バームクーヘン せんべい 牛乳	554(531) 17.6(17.3) 14.7(15.6) 1.9(1.7)	
木	菓子	ブロッコリー 野菜生活		油 じゃが芋	グリンピース 野菜生活			
15	牛乳	五目うどん	鶏肉	干うどん	玉葱 人参 干しいたけ	♪そぼろおにぎり 牛乳	495(478) 17.5(17.2) 8.7(9.9) 3.5(3.0)	
金	菓子	さつま芋のレモン煮 みかん缶	かまぼこ	さつま芋	レモン みかん缶			
16	牛乳	焼きそば	豚肉	中華麺 油	きゃべつ 人参 もやし 玉葱 青のり	せんべい クッキー 牛乳	462(465) 18.3(18.0) 13.0(13.9) 2.3(2.4)	
土	菓子	わかめのみそ汁	豆腐	じゃが芋	わかめ			
18	牛乳	麦ご飯 かじきの角煮	かじき 鶏挽肉	米 麦	人参 玉葱 ほうれん草	♪豆乳わらびもち 牛乳	554(529) 28.5(25.9) 16.4(17.0) 2.0(1.7)	
月	菓子	納豆の中華和え みそ汁	納豆 油揚げ	ごま油	きゃべつ しめじ			
19	牛乳	ご飯 ミートローフ	豚挽肉 卵 ツナ缶	米	玉葱 人参 コーン缶 グリンピース	♪ポップコーンクッキー 牛乳	527(504) 20.7(19.7) 20.8(19.6) 0.9(1.0)	
火	菓子	ツナサラダ オレンジ	豆腐 脱脂粉乳	ごま	きゅうり ひじき オレンジ			
20	豆乳	麦ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物	鶏肉 卵	米 麦 油	人参 玉葱 ごぼう 大根 きゅうり	♪キャラットドーナツ 牛乳	568(545) 23.2(21.7) 20.1(19.8) 1.4(1.2)	
水	菓子	きゅうりの南蛮漬け 卵スープ	高野豆腐	ごま油	小松菜 干し椎茸 いんげん			
21	牛乳	ご飯 八宝菜	鶏肉 なると	米 油	もやし 白菜 人参 筍水煮 玉葱	♪ジャコトースト 牛乳	611(580) 26.5(24.9) 18.1(17.5) 1.7(1.6)	
木	菓子	さつま芋の天ぷら ヨーグルト	えび ホタテ貝柱	さつま芋				
22	牛乳	麦ご飯 チンジャオロース	豚肉	米 麦 ごま油	生姜 筍水煮 玉葱 ピーマン パプリカ	コーンフレーク 牛乳	560(536) 18.9(18.4) 16.6(17.2) 1.6(1.4)	
金	菓子	マカロニサラダ オレンジ	ハム	マカロニ	きゃべつ きゅうり 人参 オレンジ			
23	牛乳	焼うどん	豚肉	油 うどん	きゃべつ 人参 もやし あおのり	チーズ蒸しパン せんべい 牛乳	420(419) 16.5(16.4) 11.9(12.0) 2.2(1.9)	
土	菓子	じゃが芋のみそ汁	油揚げ	じゃが芋	玉葱			
25	牛乳	麦ご飯 鮭の煮つけ	鮭	米 麦	にんにく 生姜 大根 人参 きゅうり	♪マカロニきなこ ミニフィッシュ 牛乳	528(507) 27.9(25.6) 13.2(13.5) 2.2(2.1)	
月	菓子	大根と油揚げの酢の物 みそ汁	豆腐 油揚げ	里芋 パター	わかめ			
26	牛乳	ご飯 ユーリンチー	鶏肉 豆腐	米 油 ごま	生姜 長葱 りんご 人参 きゅうり もやし	♪ジャム&マーガリン サンドドック 牛乳	617(582) 25.0(23.2) 23.2(22.4) 1.8(2.0)	26日うめ・さくら組 リトミック
火	菓子	もやしサラダ みそ汁	ハム	ごま油 はちみつ	茄子 玉葱			
27	豆乳	ジャージャーめん	豚挽き肉	中華麺	玉葱 人参 筍水煮 干し椎茸	♪里芋おにぎり 牛乳	513(494) 18.8(18.2) 14.7(14.6) 1.9(1.7)	28日 誕生日会 
水	菓子	大学かぼちゃ オレンジ	茹大豆	油 ごま	かぼちゃ オレンジ			
28	牛乳	ひじきふりかけご飯 野菜クロック	豚挽肉	米 油	ひじき ゆかりの素 玉葱 人参 コーン缶	アイス せんべい 麦茶	496(476) 13.2(13.4) 17.4(16.6) 1.0(1.0)	
木	菓子	ブロッコリー オレンジ	卵 しらす	じゃが芋 ごま	ブロッコリー 冷凍枝豆 オレンジ			
29	牛乳	ご飯 ぶりの煮つけ	ぶり	米	生姜 人参 ピーマン しめじ	♪ソリアルパンケーキ 牛乳	599(567) 23.3(21.9) 20.6(20.3) 1.9(1.6)	
金	菓子	切干大根のナポリタン風 パナナ	ウインナー	油	切干大根 いんげん パナナ			
30	牛乳	スパゲティミートソース	豚挽肉	スパゲティ	人参 玉葱 ピーマン コーン缶	スティックパン せんべい 牛乳	450(473) 18.4(19.4) 13.2(15.6) 1.7(1.7)	
土	菓子	コンスープ	豆腐	油	チンゲン菜			

 夏野菜を食べましょう!! 『ピーマン』

ピーマンは夏が旬の緑黄野菜です
中身はからっぽですが、ビタミンは
いっぱい! 青臭さや、苦みが気にな
りますが、赤、黄、オレンジのカラ
フルピーマン(パプリカ)は甘くて美味
しいですよ。

 規則正しい
生活を

3歳以上児平均提供栄養量・1才未満児: エネルギー557(533)・蛋白質22.8(21.8)・脂質18.2(17.3)・食塩1.8(1.8)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはぼしとかつお粥の混合だしをすまし汁には昆布とかつお粥の混合だしを作っています。♪マークがついている日はてづくりおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。

ばくばくレシピ『豚肉とピーマンの細切炒め』

【材料 1人分 g】
豚肉...35
生姜...0.5
醤油...1.0 酒...1.0
ピーマン...3 筍水煮...8
干し椎茸...0.6
ごま油...1 中華だし...1
三温糖...0.4 酒...0.8

① 筍、ピーマンはせん切り、干し椎茸は水に戻し
せん切りにする。
② 細切肉は酒と醤油で下味を付ける。
③ 鍋に油を敷き②の肉を炒め、色が変わったら
①の野菜、椎茸の戻し汁も加え炒め煮し
調味料を加え味を整え、水溶き片栗粉を加える。

