



園だより

7 月号



今年は梅雨明けを前に、暑い日が続いています。子どもたちが楽しみにしている水遊びがたくさん楽しめるといいなと思います。

6 月は、下痢・嘔吐の胃腸炎など様々な感染症が流行しましたが、保護者の方々のご協力のおかげで終息することが出来ました。

今後も食事のリズムを整えたり十分な睡眠をとり病気に負けないよう、ご家庭と園で協力して夏を元気に過ごしていきましょう。



7月の行事予定

- 6 日(月) お話の会(幼児クラス)
- 7 日(火) 誕生会
- 7 日(火) 子育て支援(七夕製作)
- 8 日(水) 運動遊び(幼児クラス)
- 22 日(水) 運動遊び(幼児クラス)

電子錠ナンバー変更

7 月 1 日(水) 午後より電子錠のナンバーを変更します。新ナンバーはルクミーで改めてお知らせします。玄関のドアの開け放しは、子どもが飛び出してしまう恐れがありますので、ドアは必ず閉めてください。



おしらせ

・繰り返しのお願いとなりますが、お迎え時間や人の変更の際は、今まで同様電話にてお知らせください。

午後はすぐにアプリの確認ができない為です。

ご協力をよろしくお願いします。

・夏の間、水遊びやシャワーを行う予定です。

毎日忘れずに、連絡帳の記入をしてきてください。

(プール参加・不参加)記入のない場合や支度のない場合は行えませんので、ご注意ください。

【スポーツフェスタ】

6 月 13 日(土)スポーツフェスタが行われました。初めて参加のぺんぎん組は、保護者の前での演技で少し緊張した様子で泣いてしまうお子さんもいましたが、どの姿もかわいらしかったです。心に残る運動会デビューとなりましたね。

まんぼう組のダンスでは、笑顔いっぱい楽しそうに踊る姿が印象的でしたね。

いるか組のパラバルーンでは、みんなで力を合わせてバルーンをもって、ニコニコの笑顔が見られました。

くじら組のパワフルなダンスとみんなで力を合わせた組体操では、最後の運動会を堂々とする姿に頼もしさを感じました。

リレーは園庭の暑さに負けず、一生懸命な姿が見られました。どの子も精一杯頑張りましたね。

保護者の皆様のご協力のおかげでスムーズに進行することが出来ました。ありがとうございました。

当日は暑い中たくさんの応援、ご協力ありがとうございました。多くの拍手は、子どもたちの力になりました。



R8年度

7月 食 予 定 献 立 表

上大岡ゆう保育園

	午前 おやつ	献立	3時のおやつ	エネルギー たんぱく質	材 料 名		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	牛乳 冷やし中華 かぼちゃの甘煮 メロン	チュモツバ 牛乳	580.2(484.2) 22.0(20.2)	生中華めん、〇米、砂糖、〇ごま油、ごま油、油、〇ごま	〇牛乳、ハム、卵、〇ツナ水煮缶(きはだ)、〇牛乳(低脂肪)	かぼちゃ、メロン、トマト、もやし、きゅうり、にんじん、〇にんじん、〇コーン缶、〇焼きのり
2	木	牛乳 食パン アジのチーズフライ レタスとブロッコリーのサラダ トマトスープ 牛乳(幼児のみ)	ごま団子 お茶	547.6(410.3) 28.5(22.6)	食パン、〇白玉粉、〇上新粉、パン粉、〇ごま(乾)、小麦粉、マーガリンソフトタイプ、〇油、油、砂糖	牛乳、あじ、〇こしあん(生)、粉チーズ、卵、〇牛乳(低脂肪)	レタス、トマト、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん
3	金	牛乳 ごはん 鶏肉の味噌増しチーズ焼き 高野豆腐の煮物 冬瓜の味噌汁	ハワイアンクラフティー 牛乳	669.3(499.4) 33.1(27.5)	米、じゃがいも、〇小麦粉、さといも、〇砂糖、三温糖、砂糖	〇牛乳、鶏肉(胸皮なし)、ピザ用チーズ、ちくわ、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、〇無塩バター、凍り豆腐、いわし(煮干し)、〇牛乳(低脂肪)	とうがん、〇バナナ、〇パイナップル、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、いんげん
4	土	牛乳 煮込みうどん さつま芋のサラダ パナナ	肉そぼろおにぎり お茶	490.3(453.3) 16.5(16.5)	ゆでうどん、〇米、さつまいも、フレンチドレッシング(分離型)、〇砂糖	ゆでうどん、〇米、さつまいも、パン粉、〇ごま油、片栗粉、〇砂糖、ごま、砂糖	パナナ、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、にんじん、干しぶどう
6	月	牛乳 ごはん 魚のおろし煮 さつま芋きんぴら キャベツの味噌汁 かんきつ果物	枝豆とウィンナーの手作りパン お茶	556.0(503.9) 28.3(26.7)	米、さつまいも、〇強力粉、油、片栗粉、〇砂糖、ごま、砂糖	さけ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、〇ウィンナー、〇無塩バター、〇牛乳(低脂肪)	かんきつ果物、キャベツ、だいこん、にんじん、〇えだまめ、しょうが
7	火	牛乳 七夕壽司 ミルフィーユカツ 春雨サラダ かまぼこの清まし汁	栗餅 お茶	577.3(483.0) 20.2(19.0)	米、〇ホットケーキ粉、〇白玉粉、砂糖、パン粉、はるさめ(緑豆)、油、油、小麦粉、砂糖	〇アイスクリーム、豚肉(ロース)、チーズ、ツナ油漬缶(きはだ)、〇牛乳、〇卵、かまぼこ、〇生クリーム、肉、〇牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、卵、おから、米みそ(淡色辛みそ)、かに(かまぼこ、いわし(煮干し)、〇牛乳(低脂肪))	にんじん、きゅうり、ほうれんそう、だいこん、ねぎ、しそ、オクラ
8	水	牛乳 ごはん おからナゲット 切干大根のサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	ヨーグルトゼリー クラッカー お茶	546.5(512.2) 24.0(23.4)	米、じゃがいも、マヨネーズ、〇砂糖、油、小麦粉、砂糖	鶏むね肉、〇牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、卵、おから、米みそ(淡色辛みそ)、かに(かまぼこ、いわし(煮干し)、〇牛乳(低脂肪))	きゅうり、たまねぎ、〇もも缶、〇みかん缶、切り干しだいこん、にんじん、にんじん、しょうが
9	木	牛乳 ソース焼きそば トマトの中華和え 中華スープ	お好み焼き風お焼き 牛乳	562.0(489.6) 22.3(20.5)	焼きそばめん、〇米、ごま油、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも)、〇かつお節、〇牛乳(低脂肪)	レタス、キャベツ、トマト、コーン缶、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、ねぎ、あおのり、〇あおのり
10	金	牛乳 ロールパン カジキのオニオンドレッシング ごぼうのサラダ 卵のスープ 牛乳(幼児のみ)	ドライカレー お茶	598.2(450.7) 27.5(21.8)	ロールパン、〇米、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま、砂糖、〇小麦粉、〇砂糖	牛乳、かじき、卵、ハム、〇豚ひき肉、〇鶏ひき肉、〇牛乳(低脂肪)	たまねぎ、ごぼう、きゅうり、〇たまねぎ、にんじん、〇にんじん、〇ピーマン、〇干しぶどう、〇しょうが
11	土	牛乳 マーボー丼 大根のナムル 中華スープ	ツナサンド 牛乳	601.5(520.3) 23.5(21.1)	米、〇食パン、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、油、ごま油、ごま、片栗粉	〇牛乳、〇牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、〇ツナ油漬缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、しょうが
13	月	牛乳 ごはん なすの肉巻き 炒り豆腐 きこの味噌汁	きんぴらまんじゅう 牛乳	594.9(441.7) 22.5(14.1)	米、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、〇ごま油、油、片栗粉	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、ちくわ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉	なす、えのきたけ、〇ごぼう、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、〇にんじん、にんじん、いんげん、干しいたけ
14	火	牛乳 豚高菜パスタ ブロッコリーのごま酢和え かぼちゃのスープ りんご	ドーナツ 牛乳	473.4(395.1) 19.4(18.0)	マカロニスパゲティ、〇小麦粉、〇強力粉、〇砂糖、〇油、ごま、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも)、〇牛乳(低脂肪)	りんご、たかな(たかな漬)、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶
15	水	牛乳 ごはん 魚の磯辺焼き 大根サラダ 夏野菜の豚汁 メロン	アップルポトパイ 牛乳(幼児のみ) お茶	547.4(414.1) 28.2(22.1)	米、〇さつまいも、〇砂糖、油、ごま	〇牛乳、べにさげ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、ぼたて貝柱水煮缶、いわし(煮干し)、〇バター、〇牛乳(低脂肪)	メロン、だいこん、にんじん、きゅうり、〇りんご、モロヘイヤ、オクラ、ねぎ、〇干しぶどう、あおのり
16	木	牛乳 食パン チリコンカン かぶのサラダ レタスのスープ 牛乳(幼児のみ)	味噌焼きおにぎり ゆでとうもろこし お茶	583.4(449.0) 23.9(18.7)	食パン、〇米、フレンチドレッシング(分離型)、マーガリンソフトタイプ、〇はちみつ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、いんげん、米みそ(淡色辛みそ)、〇淡色みそ、バター、〇牛乳(低脂肪)	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、〇とうもろこし、レタス、きゅうり、かぶ、しめじ、エリンギ、パセリ
17	金	牛乳 ごはん 大豆のかき揚げ キャベツと人参の甘酢和え おふとねぎの味噌汁 かんきつ果物	ウィンナーとポテトのフォカッ チャ 牛乳(幼児のみ) お茶	619.9(472.1) 22.3(17.5)	米、〇強力粉、小麦粉、〇じゃがいも、〇オリーブ油、油、焼ふ(車ふ)、砂糖、〇砂糖	〇牛乳、えび(むき身)、〇ウィンナー、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節、〇牛乳(低脂肪)	かんきつ果物、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン
18	土	牛乳 チキンライス かぶのサラダ レタスのスープ	コーンフレーク 牛乳	470.8(415.7) 14.7(13.9)	米、〇コーンフレーク、マヨネーズ(スプレッド)、油	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉	かぶ、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、ピーマン
21	火	牛乳 ごはん 鶏のスペアリブの中華風煮 ほうれん草の醤油フレンチサラダ 中華スープ	ホットケーキ 牛乳(幼児のみ) お茶	571.6(432.6) 28.3(20.4)	米、〇メープルシロップ、油、砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏手羽肉、ちくわ、〇卵、〇バター、〇牛乳(低脂肪)	ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、しめじ、さやえんどう
22	水	牛乳 食パン さわらのピザ焼き ジャーマンポテト おくらとえのきのスープ すいか	納豆そぼろ丼 お茶	534.7(469.8) 28.6(25.1)	食パン、じゃがいも、〇米、マーガリンソフトタイプ、油、〇砂糖、〇ごま油	さわら、〇焼きわり納豆、ピザ用チーズ、〇豚ひき肉、〇鶏ひき肉、ベーコン、〇牛乳(低脂肪)	すいか、たまねぎ、〇キャベツ、えのきたけ、〇ねぎ、にんじん、オクラ、〇にんじん、ピーマン
23	木	牛乳 ごはん トマトンカツ おくらの海苔和え さつま芋の味噌汁	黒糖蒸しパン 牛乳(幼児のみ) お茶	619.6(471.2) 24.3(18.3)	米、さつまいも、〇小麦粉、〇黒砂糖、小麦粉、パン粉、油、砂糖	〇牛乳、豚肉(ロース)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、〇牛乳(低脂肪)、かつお節、スミミル	トマト、オクラ、キャベツ、にんじん、ねぎ、焼きのり
24	金	牛乳 冷やしうどん 冬瓜のそぼろあんかけ パナナ	チーズおかかおにぎり お茶	484.1(429.3) 19.1(19.0)	ゆでうどん、〇米、砂糖、〇ごま、片栗粉	鶏もも肉、鶏ひき肉、かまぼこ、〇チーズ、〇かつお節、〇牛乳(低脂肪)	パナナ、とうがん、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しょうが
25	土	牛乳 豚肉の味噌丼 もやしのサラダ 中華スープ	鮭おにぎり お茶	418.4(395.7) 13.5(14.1)	米、〇米、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、チンゲンサイ、きゅうり、だいこん、ピーマン、ねぎ
27	月	牛乳 ごはん 魚のチリソース ひじきと枝豆のサラダ もやしのスープ	スウェーデン風キャロットケーキ 牛乳(幼児のみ) お茶	590.5(471.8) 23.3(18.5)	米、〇小麦粉、〇砂糖、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、かじき、〇卵、〇無塩バター、〇クリームチーズ、〇牛乳(低脂肪)	もやし、ねぎ、コーン缶、えだまめ、〇にんじん、にんじん、〇バナナ、ひじき、しょうが、にんにく
28	火	牛乳 冷やしラーメン ゴーヤチャンプル すいか 洋風寿司	お茶	528.3(466.5) 22.6(21.9)	ゆで中華めん、〇米、〇砂糖、ごま油、油	木綿豆腐、豚肉(もも)、〇豚ひき肉、〇鶏ひき肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、〇牛乳(低脂肪)	すいか、もやし、チンゲンサイ、にんじん、にがり・ゴーヤ、たけのこ、コーン缶、〇にんじん、ねぎ、にんじん
29	水	牛乳 ごはん 夏野菜のつくね おからサラダ 大根の味噌汁 りんご	きな粉あげばん お茶	539.5(485.5) 20.7(20.5)	米、〇コッペパン、小麦粉、マヨネーズ、〇油、ごま油、〇砂糖	豚ひき肉、鶏むね肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、〇きな粉、〇牛乳(低脂肪)	りんご、なす、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しそ
30	木	牛乳 魚のかば焼き丼 モロヘイヤの納豆和え 八宝菜風汁	かば焼きのボンデケーキ 牛乳(幼児のみ) お茶	568.5(444.1) 31.0(24.7)	〇白玉粉、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、あじ、焼きわり納豆、〇豆腐、〇チーズ、えび、なると、かつお節、〇牛乳(低脂肪)	しめじ、にんじん、はくさい、モロヘイヤ、ほうれんそう、〇かぼちゃ、たまねぎ、みつば、しょうが
31	金	牛乳 食パン 鶏肉のマーマレード焼き ラクトアイス かぶのスープ 牛乳	そうめんチャンプル お茶	478.3(406.0) 30.6(25.4)	食パン、〇ゆでそうめん、マーガリンソフトタイプ、〇砂糖、〇ごま油	牛乳、鶏むね肉、〇豚肉(もも)、ベーコン、〇牛乳(低脂肪)	なす、トマト、たまねぎ、かぶ、ホールトマト缶詰、スウィート、〇キャベツ、かぶ・菜、マーマレード、〇たまねぎ、ピーマン、〇にんじん、〇にん



★ 7日 誕生会 セタ
※ 乳児食には毎食食時に果物がついています。

7月に入り、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、夏野菜や旬の果物には体調を整える栄養がたくさん含まれています。給食でも旬の食材を取り入れながら、楽しく美味しく食べられるよう工夫していきたいと思えます。ご家庭でも早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



7月7日の七夕には、「素餅(さくべい)」というお菓子を食べる習慣があったと言われています。素餅は小麦粉や米粉を使って作られた綿の形のようなお菓子で、病気や災いを防ぐ願いが込められています。その後、素餅がそうめんへと変化したとされ、今はそうめんを食べる習慣につながっています。

