



令和 8 年度 上大岡ゆう保育園

園だより

8月号

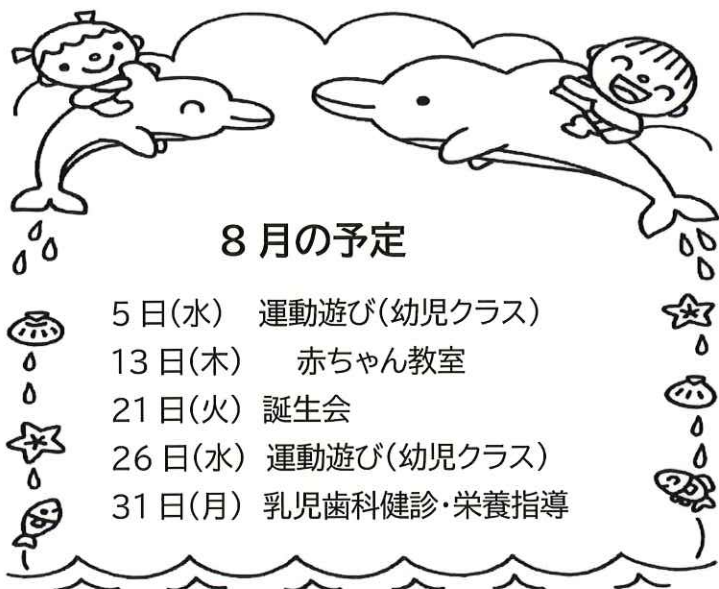


7 月初旬より、かめ組・らっこ組で手足口病が大流行しました。園全体に広がってしまうかと不安でしたが、他のクラスに感染が広がることはなく、終息することが出来ました。

今後も様々な感染症が流行する可能性があります。引き続き、園とご家庭と連携を取りながらお子さんの体調を見守っていきたいと思っております。

梅雨が明けて、一気に暑さが増してきましたね。

先日、まんぼう・いるか・くじらの子どもたちお待ちかねのプールに入りました。とびきりの笑顔で、キャアキャアと楽しそうな姿を見せて、終わってから「せんせい、すごく楽しかったよ！」と話してくれました。プールや水遊びをたくさん行いたいのですが、暑さもありなかなか入る事が出来ません。少し暑さが和らいだ日には、思いきり楽しんでもらいたいです。



8 月の予定

- 5 日(水) 運動遊び(幼児クラス)
- 13 日(木) 赤ちゃん教室
- 21 日(火) 誕生会
- 26 日(水) 運動遊び(幼児クラス)
- 31 日(月) 乳児歯科健診・栄養指導



お知らせ

● 国塚保育士が 8/19 より産前
● 休暇に入ります。
● よろしく願いいたします。



夏の登園予定表のご協力ありがとうございました。
暑い時期でもありますので、お子さんの様子に合わせ、ゆとりのあるスケジュールを立てられるといいですね。

お知らせとお願い

・下のお子さんの出産で産休・育休を取られる方は、保育要件が変わりますので、早めに区役所にて手続きをお願いします。

なお、お父様が育休を取られる方も同様に手続きが必要となりますので、必ず区役所にて手続きをお願い致します。

・延長保育の申請は、前月の25日までに提出してください。また、未提出の方で時間を過ぎてしまった場合は、速やかにご提出をお願いします。

・くじら組・いるか組・まんぼう組は全員個人面談を行います。尚、乳児クラスは、希望する方を対象とし、面談を行います。(くじら組より、個人面談開始予定です。)

面談期間

・くじら組 9/7～9/30

・らっこ組 10/1～10/9

・ペンぎん組 10/14～10/24

・かめ組 10/26～10/30

・いるか組 11/9～11/27

・まんぼう組 11/30～12/18

R8年度

8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 土	牛乳	カレーライス レタスのサラダ ワカメスープ	はちみつサンド 牛乳	591.1(464.1) 19.2(16.1)	米、○食パン、じゃがいも、 油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース・脂 身付)	たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、 カットわかめ
3 月	牛乳	ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ブロッコリーのツナ和え わかめの味噌汁	甘食 牛乳	591.0(458.2) 27.4(28.7)	米、○小麦粉、○砂糖、片 栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、米みそ、凍り豆 腐、煮干し、ツナ水煮缶、スキムミ ルク、バター、○牛乳(低脂肪)	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ねぎ、わかめ(乾)
4 火	牛乳	食パン さわらのムニエル トマトソース スペイン風オムレツ かぶのスープ メロン	ごぼうゴマダレ丼 お茶	550.0(484.5) 25.5(24.2)	食パン、○米、じゃがいも、 小麦粉、マーガリン砂糖、○ 油、○ごま、○片栗粉	さわら、卵、○ちくわ、牛乳、ベー コン、粉チーズ、○牛乳(低脂肪)	メロン、かぶ、たまねぎ、トマト、○ご ぼう、かぶ、葉、ホールトマト缶詰、 ピーマン、にんじん、パセリ
5 水	牛乳	肉味噌うどん キャベツののり酢和え 中華スープ 牛乳	どうもろこし 梅おかかおにぎり お茶	521.0(452.5) 22.6(20.8)	ゆでうどん、○米、砂糖、片 栗粉、○ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ (赤色辛みそ)、○かつお節、○牛乳 (低脂肪)	キャベツ、たまねぎ、どうもろこし、だ いこん、きゅうり、もやし、にんじん、え のき、ねぎ、うめ干し、のり
6 木	牛乳	ごはん ハニースパイシーチキン 小松菜ともやしのナムル なすの味噌汁 パナナ	スイートパンプキン 牛乳	541.3(454.5) 26.5(22.3)	米、○砂糖、はちみつ、ご ま、片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏手羽肉、○牛乳(無脂 肪)、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩 バター、○牛乳(低脂肪)	○かぼちゃ、パナナ、ごまつな、もや し、なす、にんじん、ねぎ、にんにく
7 金	牛乳	ごはん ビーマンの肉づめ マセドアンサラダ 豆腐と長ネギの味噌汁	チーズケーキトースト 牛乳 幼児のみ お茶	609.1(469.4) 26.2(20.2)	米、じゃがいも、○食パン、 マヨネーズ、パン粉、小麦 粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、絹ごし豆腐、ひき肉、ヨー グルト、米みそ、ハム、卵、いわし(煮干 し)、粉チーズ、○牛乳(低脂肪)	ピーマン、にんじん、たまねぎ、きゅう り、ねぎ、○レモン果汁
8 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、○コーンフレーク、マヨ ネーズ(スプレッド)、油	○牛乳、○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
10 月	牛乳	ハヤシライス 春雨サラダ わかめのスープ 牛乳(幼児のみ)	扭々うどん お茶	596.6(438.2) 21.4(18.5)	○ゆでうどん、米、じゃがい も、はるさめ(緑豆)、油、砂 糖、○砂糖、ごま	牛乳、○調整豆乳、豚肉、○豚ひき 肉、○鶏ひき肉、○米みそ、○牛乳 (低脂肪)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、○もや し、○きゅうり、○ねぎ、わかめ
12 水	牛乳	ごはん 鮭の黄金焼き なすの味噌炒め 大根とねぎの味噌汁 すいか	ちんすこう 牛乳	614.1(528.4) 25.6(23.4)	米、○小麦粉、○油、○砂 糖、○黒砂糖、マヨネーズ、 砂糖、油	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛み そ)、いわし(煮干し)、白みそ、卵 (黄)、○牛乳(低脂肪)	なす、すいか、だいこん、ねぎ
13 木	牛乳	食パン 鶏肉のレモンソテー じゃが芋のカレー炒め キャベツスープ 牛乳(幼児のみ)	ぶっかけスタネバ丼 お茶	583.1(441.5) 30.6(22.2)	食パン、○米、じゃがいも、 片栗粉、マーガリン・ソフト アイ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、○挽きわり 納豆、ベーコン、無塩バター、○牛 乳(低脂肪)	キャベツ、○きゅうり、たまねぎ、ピー マン、にんじん、○オクラ、○なす、レ モン、○めかぶわかめ
14 金	牛乳	スパゲッティーなす入りミートソース 切干大根のサラダ かぼちゃのスープ	米粉蒸しパン 牛乳	577.1(505.0) 22.0(20.5)	マカロニスパゲッティ、○ 米粉、○油、○砂糖、砂糖、 ごま、小麦粉、油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆 (ゆで)、無塩バター、粉チーズ、○ 牛乳(低脂肪)	たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト、○ オレンジ濃縮果汁、なす、きゅうり、に んじん、切り干しだいこん
15 土	牛乳	ベジタブルピラフ キャベツの中華サラダ トマトスープ	ハムチーズサンド 牛乳	563.6(490.0) 18.2(16.7)	○米、○食パン、○マヨネーズ (スプレッド)、ごま油、砂糖	○牛乳、○牛乳、ウインナー、○ツナ 油漬缶(きはだ)、無塩バター	キャベツ、トマト、シックスベジタブル (冷凍)、マッシュルーム缶、にんじ ん、たまねぎ、きゅうり
17 月	牛乳	ごはん 魚のタルタルやき 大根サラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	手作りパン 牛乳	538.8(485.4) 25.7(23.7)	米、じゃがいも、○小麦粉、 ○強力粉、マヨネーズ、油、 ごま	○牛乳、かじき、米みそ(淡色辛み そ)、○ハム、いわし(煮干し)、○無 塩バター、粉チーズ、○牛乳(低脂 肪)	だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、すいか
18 火	牛乳	ごはん 豚肉の梅みそ焼き ほうれん草の白和え かぶの味噌汁	チヂミ 牛乳	577.3(491.2) 32.2(29.0)	米、○小麦粉、砂糖、ごま、 ○片栗粉、すりごま、○油、 ○ごま油	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、豚ひき 肉、ちくわ、みそ、卵、あさり水煮、米 みそ、煮干し、○牛乳(低脂肪)	かぶ、ほうれん草、しらたき、かぶ・ 葉、にんじん、うめ干し、○にら、○ね ぎ、○にんじん
19 水	牛乳	ジャージャー麺 モロヘイヤのお浸し 卵スープ メロン	枝豆とじゃこのごはん お茶	523.4(453.9) 21.9(21.2)	生中華めい、米、砂糖、ごま 油、片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆(ゆで)、し らす干し、米みそ(淡色辛みそ)、か つお節、○牛乳(低脂肪)	メロン、モロヘイヤ、ほうれん草、ね ぎ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、え だまめ(ゆで)、しょうが
20 木	牛乳	ごはん 鰯の西京焼き かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツともやしの味噌汁	アメリカンドック風ケーキ 牛乳	568.7(508.0) 26.9(24.5)	米、砂糖、片栗粉	○牛乳、さわら、鶏ひき肉、スキムミ ルク、米みそ、ウインナー、卵、無塩 バター、○牛乳(低脂肪)	かぼちゃ、もやし、キャベツ
21 金	牛乳	ケチャップライス 鶏のから揚げ レタスのサラダ 冬瓜のスープ すいか	ゼリー おせんべい お茶	519.3(420.9) 18.3(16.6)	米、油、片栗粉、砂糖	鶏肉(もも皮なし)、○牛乳(低脂肪)	すいか、レタス、とうがん、きゅうり、た まねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、 しょうが
22 土	牛乳	煮込みうどん さつま芋のサラダ パナナ	鮭おにぎり お茶	498.7(469.5) 14.2(14.6)	ゆでうどん、○米、さつまい も、マヨネーズ(スプレッド)	○牛乳、鶏もも肉	パナナ、ほうれん草、きゅうり、えの きたけ、ねぎ、にんじん、干しぶどう
24 月	牛乳	ごはん 豚肉の香味焼き ひじき煮 さつま芋の味噌汁 梨	冷やしサラダそうめん お茶	547.1(496.0) 23.4(22.2)	○ゆでそうめん、米、さつま いも、○砂糖、砂糖、ごま 油、○ごま油	豚肉(肩ロース)、○ツナ水煮缶、米 みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし (煮干し)、○牛乳(低脂肪)	にんじん、○トマト、○きゅうり、たま ねぎ、ねぎ、いんげん、ひじき、セロ リー、しょうが、にんにく、梨
25 火	牛乳	ロールパン コーンフレークチキン ごぼうのサラダ トマトスープ 牛乳	しじゅーレー お茶	601.1(509.6) 31.9(28.8)	ロールパン、○米、マヨネ ーズ、パン粉、ごま、○油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、○豚肉 (肩)、ハム、粉チーズ、○牛乳(低脂 肪)	トマト、ごぼう、きゅうり、にんじん、た まねぎ、○にんじん、○刻みこんぶ、○ 干しいちたけ
26 水	牛乳	マーボー丼 キャベツとじゃこの酢和え 春雨スープ	コーンフレーククッキー 牛乳	539.4(484.6) 21.1(19.9)	米、○小麦粉、砂糖、はるさ め、○砂糖、○コーンフレ ーク、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひ き肉、○卵、○無塩バター、米みそ、 しらす干し、○牛乳(低脂肪)	キャベツ、ごまつな、たけのこ(ゆで)、 ねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、りん ご
27 木	牛乳	ごはん 魚の竜田揚げ 納豆の昆布和え 大根とねぎの味噌汁	ハニールモンサンド 牛乳	590.0(497.3) 28.4(24.8)	米、○食パン、片栗粉、油、 ○はちみつ、○グラニュー 糖、ごま	○牛乳、あじ、挽きわり納豆、米みそ (淡色辛みそ)、○無塩バター、いわ し(煮干し)、○牛乳(低脂肪)	だいこん、オクラ、にんじん、ねぎ、刻 みこんぶ、○レモン果汁、しょうが
28 金	牛乳	冷やし肉うどん 冬瓜のそぼろあんかけ すいか	ツナと塩昆布のおにぎり チーズ お茶	538.7(472.9) 25.4(24.1)	ゆでうどん、○米、砂糖、片 栗粉、○ごま油	豚肉(肩ロース・脂身付)、鶏ひき肉、 ○チーズ、○ツナ水煮缶、豚肉(肩・ 赤肉)、なると、かつお節、○牛乳(低 脂肪)	すいか、とうがん、たまねぎ、ほうれん 草、ねぎ、○塩こんぶ、こんぶ(だし 用)、○焼きのり、しょうが
29 土	牛乳	豚肉の味噌丼 ブロッコリーのサラダ もやしのスープ	わかめおにぎり お茶	440.6(423.5) 14.1(14.6)	米、○米、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、米 みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、ブロッコリー、チン ゲンサイ、にんじん、ピーマン、ねぎ
31 月	牛乳	ごはん ひじきふりかけ さけのちゃんちゃん焼き トマトサラダ かぼちゃの味噌汁	チーズまんじゅう 牛乳	599.4(472.8) 26.4(21.0)	米、○小麦粉、○砂糖、砂 糖、油、ごま	○牛乳、さけ、○無塩バター、米み そ、○卵、いわし(煮干し)、白みそ、 無塩バター、○牛乳(低脂肪)	トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、 しめじ、ねぎ、たまねぎ、ひじき、かぼ ちゃ、レモン、パセリ

8月

★ 21日 誕生会
※乳児食には毎食食時に果物がついています。

夏本番、厳しい暑さが続いています。食欲もなくなり、冷たい飲み物や食べ物に頼りがちになりそうですが、たまにはスタミナのあるものを食べたり、あたたかい料理も取り入れながら、しっかり食べて夏を乗り切る体力を身につけましょう。

旬の食べ物は体を冷やしたり、体に水分を取り入れたり、この時期ならではの利点がたくさんです。ご家庭でもぜひ食卓にのせてください。



すごいぞ! 夏野菜

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーがつまっています。それぞれの効能を磨き出して、いっぱい食べてください。

キュウリ・レタスなど
パプリカ・ナスなど

体の水分を奪われる。汗で失われるミネラルやビタミンが豊富。

トマト
白熱した朝を涼しくさせる。

ビタミンBで夏バテ防止

夏は、エネルギー代謝に使われるビタミンBが不足します。それにより夏バテが起りやすくなります。食卓の中にビタミンBを豊富に含む食材に取り入れるようにしましょう。

ビタミンBが豊富な食材

豚肉、鶏肉、魚、大豆、卵、小麦胚芽、バナナ、アボカド、ピーマン、パセリ、ほうれん草、アスパラガス、アスパラギン酸、アスパラギン酸、アスパラギン酸