



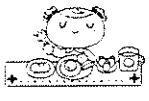
~あおぞら保育園~  
2024年8月1日



暑さも日々増していき、夏本番となりました。夏は体力の消耗が激しい季節です。プール遊びや外遊びのあとは、特に休養・睡眠を心がけてください。食事面では、食欲が落ちてしまいかつですが、そんなときこそバランスの良い食事を意識して、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。お酢やレモンで酸味をきかせたものや、カレー粉など香辛料を使った食べものは食欲を増進させてくれるので暑い日におすすめです。



## 夏を元気に過ごすポイント



### なんでも食べて夏バテ知らず

インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品を摂るように心がけましょう。今が旬のきゅうり、トマト、すいかは汗で失われるカリウムや水溶性ビタミンが豊富なのでおすすめです。

### つめたいものは、ほどほどに…



冷たいものを摂りすぎると、内臓が冷えて身体がだるくなってしまいます。アイスの食べ過ぎ、ジュースの飲み過ぎは糖分の摂り過ぎになるので注意が必要です。

### 時間を決めて1日3食よくかんで食べましょう



毎日の3回の食事をしっかり摂ることで、体に必要な塩分は十分に補給できます。また、よく噛んで食べると、胃に良いだけでなく、食べ過ぎも防げます。歯や歯茎も丈夫になります。



### どうして子どもはモノを詰まらせやすい？

#### ・口と喉では大きさが違う

1歳児の口径は3cmほど、喉の大きさは直径1cm以下。3才児でも口径は4cmほど、喉の大きさは直径1cm以下。奥にいくとだんだん小さく狭くなる。

#### ・気道の直径が成人よりも小さい

小さな異物でも詰まりやすい。  
咳の反射もまだ弱く、詰まったものを外に排出しにくい。

#### ・軽いもの、小さいもの、うすいものは詰まりやすい。

特に1~3cm程度のかたくて、つるつとして丸いものは危険です！

#### \*大切なこと\*

かたさはしっかり食べられるかたさまで煮えているか、確認してから食べましょう。小さいから安全ということではありません。

口の中に入っているときは、座り、おしゃべりはしないようにしましょう！



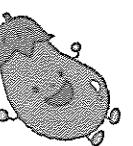
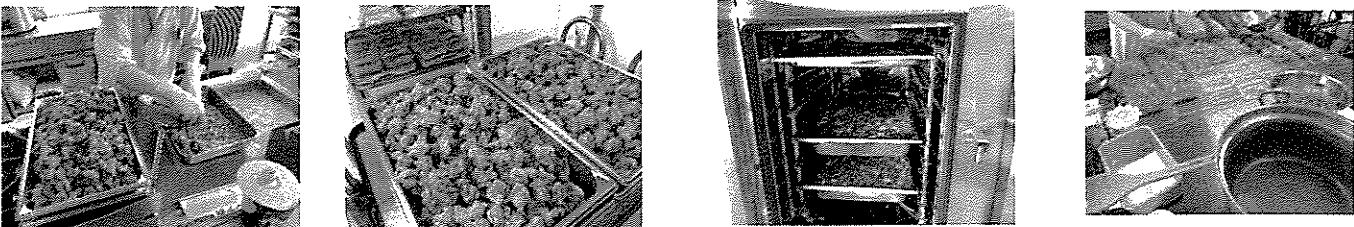
例えば…ぶどう、ミニトマト、白玉団子など  
1/4に切るなどする。



## カーニバル

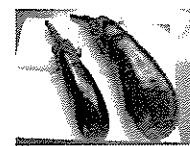


今年も焼きそばとから揚げを作りました。から揚げは1000個です！すりあろしたしょうがとしょうゆ、酒で下味をつけて片栗粉をつけて揚げました。止まることなく揚げること3時間！無事に1000個揚げることができました。園の味をお家でも食べてもらえて、喜んでもらえてうれしいです。

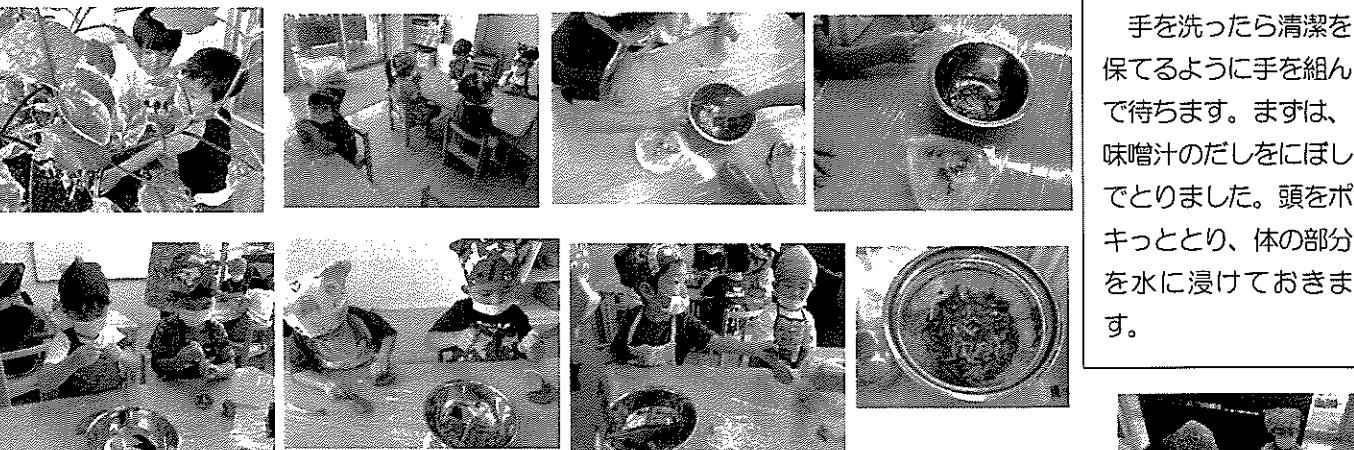


### ひとり組

### おにぎり・みそしる作り



ひとり組になってから初めての調理保育を行いました。菜園で大切に育ててきたなすを前日に収穫しました。皮は少しかためですが、立派に成長しました。



次は味噌汁の具の小松菜を手でちぎりました。茎の部分はかたくてちぎりづらいですが、いつも食べている大きさを「このくらいかな？」と思い出しながら、食べやすい大きさにちぎりました。みんな良い表情でとても上手でしたよ。メインのなすは、みんなの手厚い応援の中担任が切りました。「苦手だから小さく切って」と言う子と「好きだから大きく切って」という子との競い合いが面白かったです。朝研いでおいたごはんがきれいに炊けたので、いよいよおにぎり作りのスタートです。ラップで包み丸くにぎっていきます。鮭フレーク味と、白ごはんおにぎりはのりを巻きました。初めてとは思えないほど手際よく、きれいな丸に作されました。「お家でも作りたい」と話していたので、ぜひ親子で楽しんでみてください。にぼしだしの味噌汁もおいしくできあがりました。



## 予定献立表

あおぞら保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		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	
O1 一 木 一	スパゲティミートソース コーンサラダ(キャベツ) かぶとえのきのスープ 冷凍みかん	スパゲティ、米、な 牛乳、豚ひき たね油、なたね油 肉、ピザチーズ	冷凍みかん、たまねぎ、人参、 ト煮、カツオ、コーン、か ケチャップ、米 ぶ、きゅうりトマト、え のきだけ、セロリ、焼きの り、しょうが、にんにく	かつおだし汁、 牛乳(幼・乳)せんべい(AM) 塩おにぎり 牛乳(幼・乳)	
O2 一 金 一	ごはん めかじきのてりやき いそ煮 野菜のごま和え	米、三温糖、なたね 油、ピスケット ヨーグルト、か じき、生揚げ 米みそ(淡色辛 みそ)、焼ちく わ、油揚げ、牛 乳	オレンジ、ほうれんそう、な す、緑豆もやし、たまねぎ、 にんじん、いんげん、すりこ ま、ひじき、干しいたけ	煮干だし汁、 牛乳(幼・乳)ピスケット ヨーグルト ピスケット 麦茶	
O3 一 土 一	納豆チャーハン キャベツのさっぱり和え 豆腐とオクラのスープ バナナ	米、押麦、ごま油、牛乳、木綿豆 三温糖、りんごタル 腐、納豆、豚ひ き肉、ハム	バナナ、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、綠豆もやし、 ねぎ、きゅうり、オクラ、 コーン、葉ねぎ	かつおだし汁、 牛乳(幼・乳)	
O5 一 月 一	ごはん 鮭の塩焼き さつま芋の炒め煮 機和え(ほうれん草・コーン)	米、さつまいも、三 温糖、なたね油、ビ スケット 冷凍みかん	牛乳、さけ、木 綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)	冷凍みかん、ほうれんそう、 コーン、ねぎ、にんじん、 カットわかめ、きざみのり	煮干だし汁、 牛乳(幼・乳)ピスケット 牛乳(幼・乳)
O6 一 火 一	食パン(フレーバーリング&マーガリン) メロン 鶏肉のバジル焼き 真野菜サラダ(ツナ・変わりソース) にらたまスープ(豆腐入り)	食パン、米、マーク リン、無塩バター、 綿豆腐、卵、ツ ナ水煮缶、かつ お節	牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、木 綿豆腐、片栗粉、 三温糖	温室メロン、トマト、たまね ぎ、なす、ブルーベリージャ ム、にんじん、にら、きゅう り、にんにく、きざみのり	かつおだし汁、 牛乳(幼・乳)せんべい(AM) おかかチャーハン 牛乳(幼・乳)
O7 一 水 一	ねぎ塩豚丼 れんこんのごまサラダ もぐくと生揚げの味噌汁 バナナ	米、薄力粉、黒砂 糖、マヨネーズ、な たね油、三温糖、片 栗粉	豚肉(肩ロー ス・小間)、牛 乳、米 みそ(淡色辛み そ)、牛乳	バナナ、たまねぎ、れんこ ん、プロッコリー、にんじ ん、もぐく、こまつな、ね ぎ、葉ねぎ、ごま、にん にく、しょうが	煮干だし汁、 牛乳(幼・乳)ピスケット 牛乳(乳児)
O8 一 木 一	冷やしカレーつけ麺 ゴーヤ入り麺チャンブレー スティックきゅうり オレンジ	蒸し中華麺、米粉、 マークリン、焼ふ (車ふ)、三温糖、 なたね油、薄力粉、 ごま油	牛乳、豆乳、鶏 もも肉(皮付 き・小間)、ウ インナーーソ セージ	オレンジ、にんじん、きゅう り、たまねぎ、綠豆もやし、 にがうり・ゴーヤ、にら、オ りん、酒、食 塩、カレー粉、 こしょう	かつおだし汁、 牛乳(幼・乳)せんべい(AM) 米粉キャロットパンケーキ 牛乳(幼・乳)
O9 一 金 一	ごはん めかじきの竜田揚げ 切り干し大根の炒め煮 ゆかり和え	米、焼ふ(車ふ)、 無塩バター、グラ ニューカー、片栗粉、 なたね油、三温糖、 なたね油	牛乳、かじき、 生揚げ、米みそ (淡色辛み そ)、焼ちく わ、油揚げ	バナナ、キャベツ、とうが ん、にんじん、たまねぎ、切 り干したいこん、いんげん、 ねぎ、葉ねぎ、干し いと、しょ うが	煮干だし汁、 牛乳(幼・乳)ピスケット 手作り麺菓子 牛乳(幼・乳)
O10 一 土 一	チキンライス グリーンサラダ(わかめ) チングン菜のスープ オレンジ	米、なたね油、ビ ン	牛乳、木綿豆 腐、鶏ひき肉	オレンジ、たまねぎ、チング ンサイ、ビーマン、にん じん、レタス、きゅうり、カッ ト、トわかめ、エリンギ	かつおだし汁、 牛乳(幼・乳)
O13 一 火 一	鮭チャーハン もやしとハムの和え物 きのこのスープ 冷凍みかん	米、小麦粉、押麦、 牛乳、卵、ハム 三温糖、なたね油、 ごま油	冷凍みかん、綠豆もやし、 にんじん、チングンサイ、たま ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、 ねぎ、しめじ、えのきだけ、 葉ねぎ、しょうが	かつおだし汁、 牛乳(幼・乳)ピスケット かぼちゃパンケーキ 牛乳(幼・乳)	
O14 一 水 一	ロールパン オレンジ ハンバーグ 海藻サラダ 春雨スープ	ロールパン、生パン 牛乳、豚ひき 粉、はるさめ、なた 肉、木綿豆腐、 ね油、片栗粉、ごま 卵、脱脂粉乳 油、せんべい	オレンジ、たまねぎ、レタ ス、きゅうり、にんじん、チ ングンサイ、ねぎ、海藻ミック ト、ひじき、しおが、干 酢、中濃ソース、食 塩、白ご しょ	かつおだし 汁、牛乳(幼・乳)せんべい(AM) きらきら星せんべい 牛乳(幼・乳)	
O15 一 木 一	高野豆腐のそぼろごはん オクラとツナの中華酢和え ほうれん草と豆腐の味噌汁 グレーブフルーツ	米、フランスパン、 マークリン、三温 糖、グラニュー糖、 米みそ(淡色辛 みそ)、凍り豆 腐、ツナ水煮缶	グレーブフルーツ、きゅう り、ほうれんそう、たまね ぎ、にんじん、だけのこ(ゆ で)、オクラ、ねぎ、干し いと	煮干だし汁、 牛乳(幼・乳)ピスケット カリカリトースト 牛乳(幼・乳)	
O16 一 金 一	冷やしうどん 生揚げと野菜の味噌炒め きゅうりとじゃこの酢の物 メロン	ゆでうどん、米粉、 マークリン、三温 糖、コーンフレー ー、豆乳、米 粉、なたね油、ごま みそ(淡色辛み そ)、牛乳	生揚げ、豚肉 (もも・小 間)、豆乳、米 粉、にんじん、にら、 ごま、干し いと、ゆ、米酢、酒、 こしょう	温室メロン、きゅうり、キャ ベツ、ほうれんそう、ねぎ、 にんじん、にら、ごま、干し いと、本みりん、食 塩が	かつおだし 汁、牛乳(幼・乳)せんべい(AM) 米粉コーンフレーククッキー 牛乳(乳児)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		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	
17 一 土 一	肉味噌ごはん フレンチサラダ 小松菜のスープ 冷凍みかん	米、片栗粉、なたね 油、ごま油、三温糖、 ピスケット	牛乳、豚ひき肉、米 みそ(淡色辛み そ)、木綿豆腐	冷凍みかん、たまねぎ、キ ャベツ、ねぎ、にんじ ん、こま 汁、しょう ゆ、米酢、 (ゆで)、干し いと、だい ごはん、	牛乳(幼・乳)せんべい(AM) ピスケット 牛乳(幼・乳)
19 一 月 一	鶏ごぼうピラフ 大根とプロッコリーのマヨサラダ ピーフンスープ オレンジ	米、押麦、マヨネー ズ、ビーフン、無塩バ ター、なたね油、ご ま油、ピスケット	飲むヨーグルト、木 綿豆腐、鶏もも肉 (皮付き・小間)、牛 乳	オレンジ、だいこん、にんじ ん、こま 汁、しょう ゆ、酒、食 いんげん、 にんにく、 う	牛乳(幼・乳)ピスケット 牛乳(乳児)
20 一 火 一	ごはん(ラップおにぎり) 大根と油揚げの味噌汁 カレイの梅焼き 豚肉と茄子の味噌炒め 野菜のおひたし	米、磅力粉、三温糖 大根と油揚げの味噌汁 牛乳(幼・乳)	牛乳、かれい、豚肉 (肩・小間)、豆 乳、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、か つお節	すいか、なす、もやし、だい こん、クリームコーン缶、こ まつな、たまねぎ、にん じん、しょうゆ、食 ん、コーン、いんげん、う め塩干し、焼きのり、 うが	牛乳(幼・乳)ピスケット 牛乳(豆乳)のチケーキ 牛乳(幼・乳)
21 一 水 一	豚肉のトマト煮ライス ズッキーニとベーコンのソテー ひじきのスープ(卵入り) バナナ	米、ふどうパン、押 麦、なたね油、片栗 粉、三温糖	豚肉(もも・小 間)、木綿豆腐、卵、 ベーコン、牛乳	たまねぎ、バナナ、ズッキー 二、トマト水煮、かぼちゃ、 汁、ケチャッ ブ、食塩、 ひじき、にんにく	牛乳(幼・乳)ピスケット ぶどうパン 牛乳(乳児)
22 一 木 一	冷やしうどん(わかめ) 鶏肉の磯辺揚げ きゅべつの昆布和え(人參) メロン	ゆでうどん、小麦粉、 三温糖、牛乳(皮 付き)、黒 砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも 肉(皮付き)、生 リーム、するめ、油 揚げ、きな粉	温室メロン、キャベツ、ほ うれんそう、にんじん、ね ぎ、だい じめ、コーン、ほ うれんそ う、赤ピーマン、 白いき しょ う、白 ひじき、にんにく	牛乳(幼・乳)せんべい(AM) 信玄プリン するめ 牛乳(幼・乳)
23 一 金 一	胚芽ロールパン 鮭のまヨネーズ焼き 春雨サラダ かぼちゃスープ(鶏)	胚芽パン、米、はるさ め、マヨネーズ、無 塩バター、ごま油、 三温糖	牛乳、さ くら、グレーブフルーツ、か ぼ ちゃん、トマト、 しめじ、えのきだけ、にん じん、しょうゆ、本 みりん、食 塩、白ご しょ う	グレーブフルーツ、かぼ ちゃん、トマト、 しめじ、えのきだけ、にん じん、しょうゆ、本 みりん、食 塩、白ご しょ う	牛乳(幼・乳)せんべい(AM) しそひじきおにぎり 牛乳(幼・乳)
24 一 土 一	あんかけチャーハン オクラときゅうりのナムル 大根のスープ オレンジ	米、片栗粉、ごま油、 牛乳、木綿豆腐、鶏 もも肉(皮付き・小 間)	れづ、きゅうり、もやし、大根 牛乳(皮付き)、たま ねぎ、だけの こ、オクラ、干し いと、だい じめ、えの きだけ、にん じん、しょう ゆ、本 みりん、食 塩、白ご しょ う	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)	
26 一 月 一	豚丼 ちくわときゅうりのマヨサラダ モロヘイヤスープ 冷凍みかん	米、クロワッサン、マ ヨネーズ、三温糖、無 塩バター、なたね油	豚肉(肩ロース・小 間)、木綿豆腐、サ ラダちくわ、牛乳	冷凍みかん、たま ねぎ、きゅう り、モロヘイヤ、コーン、 汁、しょ うにんじん、こま 生わかめ、ゆ、食 塩、本 みりん、酒	牛乳(幼・乳)ピスケット クロワッサン 牛乳(乳児)
27 一 火 一	ごはん 小松菜と油揚げの味噌汁 鰯の西京焼き 煮豆(金時豆) 甘酢和え	米、マカロニ、三温糖 バナナ	バナナ、緑豆もやし、たま ねぎ、きゅうり、こま つな、にんじん、 しょうが、きな 粉、牛乳	さわら、チーズ、い んげん(乾)、 米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、きな 粉、牛乳	牛乳(幼・乳)ピスケット マカロニなこ チーズ 牛乳(乳児)
28 一 水 一	流しうどん ワインソテー こんせんくんボテ スティックきゅうり	米、冷しうどん、 ワインソテー のこ	牛乳、ウインナー ソーセージ 牛乳(皮付き)、 トマト、干し いと、ゆ、ケ チャッブ、本 みりん、食 塩	すいか、きゅう り、モロヘイ ヤ、トマト、干 し いと、ゆ、ケ チャッブ、本 みりん、食 塩	牛乳(幼・乳)せんべい(AM) ほんこめバー 牛乳(幼・乳)
29 一 木 一	黒糖ロールパン 鶏肉のアップルソース焼き フレンチサラダ トマトと卵のスープ(豚肉)	ロールパン、米、なた ね油、片栗粉、三温糖 バナナ	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、卵、豚肉 (もも・小間)	バナナ、たまねぎ、キ ャベツ、ねぎ、こま つな、ブ ロッコリー、にん じん、すり おろしりんご缶、 こま	牛乳(幼・乳)せんべい(AM) わかめおにぎり 牛乳(幼・乳)
30 一 金 一	うきわタコライス ソフトクリームボテサラダ そうめんのすまし汁 オレンジ	米、じゃがいも、押 麦、干しうどん、マ ヨネーズ、三温糖、な たね油、ピスケット	牛乳、豚ひき肉、サ ラダちくわ、ベーコ ン、みかん缶、にん じん、こ まつな、コーン、ア ガー、に んにく	みかん天然果汁、オレンジ、 干しうどん、キ ュウリ、りん ご、ケチャッ ブ、中濃ソ ース、ショ ウ、米酢、食 塩	牛乳(幼・乳)ピスケット カラフルうきわゼリー ピスケット 牛乳(幼・乳)
31 一 土 一	ブルコギ風丼 苹風和え(大根、きゅうり) きのこのスープ バナナ	米、三温糖、なたね 油、ピスケット	牛乳、豚肉(もも・ 小間)、米みそ(淡 色辛みそ)	たまねぎ、バナナ、も やし、かつおだ し、だいこん、き ゅうり、チング ンサイ、しめじ、 えのき、ゆ、米酢、 酒、にんじん、に ら、にんにく、 ごま	牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳(幼・乳)

平均摂取量 3歳未満児 工エネルギー：490kcal たんぱく質：19.7g 脂質：17.4g  
3歳以上児 工エネルギー：575kcal たんぱく質：23.6g 脂質：20.1g

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。  
※28日は夏を楽しむ会です。  
※30日はお誕生日会です。

