



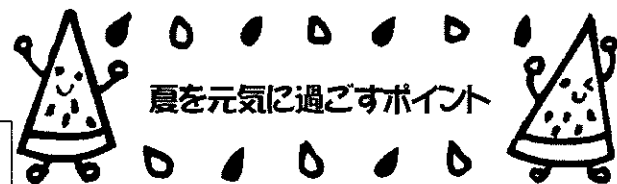
～あおぞら保育園～
2025年8月1日



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がちですが、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。



なんでも食べて夏バテ知らず



毎日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、歯や歯茎も丈夫になります。

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。

冷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。

*甘い飲み物が良くない理由

- ・1日1回以上摂取する子どもは、1日1回未満の子どもに比べて肥満が多いことがわかっています。
- ・摂取する回数が多いほど、菓子と油脂類の摂取量が多くなり、反対に大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少ないことがわかっています。
- ・糖分濃度が高いため、飲んだ後に喉が渇くことがあります。そうするとさらに飲みたくなり、悪循環が生じます。

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

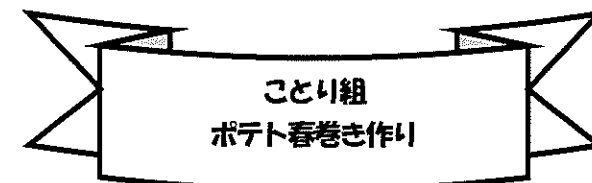
小さな異物でも詰まりやすい。
咳の反射もまだ弱く、詰まったものを外に排出しにくい。



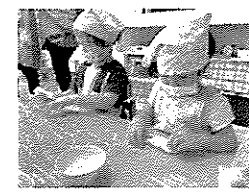
・軽いもの、小さいもの、うすいものは詰まりやすい。

特に1～3cm程度のかたくて、つるっとして丸いものは危険です！

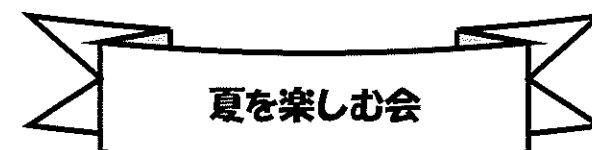
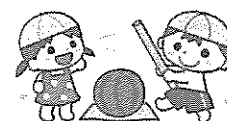
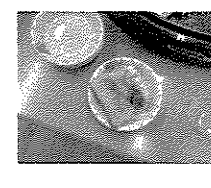
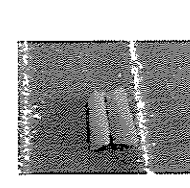
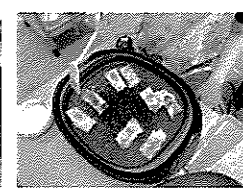
例えば…ぶどう、ミニトマト、白玉団子など
1/4に切るなどする。



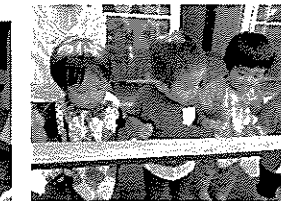
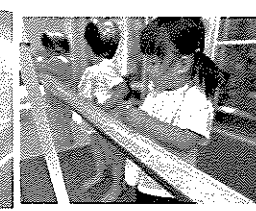
ことり組になってから初めての調理保育を行いました。今回はじゃが芋を使った、ポテトベーコンチーズ春巻きとカレーコーンポテト春巻きの2種類を作りました。折り紙と積み木で練習した成果で春巻きの皮でも上手に作る事ができました。じゃが芋をつぶす、形を作る、皮にのせる、包む、小麦粉水をつけてとめるとたくさんの工程がありましたが、集中して最後までがんばりました。



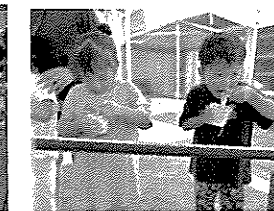
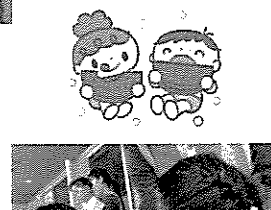
今回はひっくり返す作業は職員で行いましたが、次はひっくり返したり、食事用のナイフで切る作業なども行いたいと思います。



毎年恒例の『夏を楽しむ会』がありました。とっても暑い日でしたが、水をかけたり涼をとりながら行いました。顔よりも大きなすいかですいかわりにも挑戦しました。大きなすいかは、なかなか割れずにみんなで力を合わせて割りましたよ。お昼ごはんにもみんなで食べました。とても甘くておいしかったです。



流しそうめんでは、そうめんのほかに、みかん、パイナップル、黄桃を流しました。小さくてコロコロとしたくだものたちは取ることが難しかったですが段々とコツをつかみ、フォークを倒すと取りやすいよ、など発見していました。水が流れているだけで涼しく感じ、夏にしか味わえない流しそうめんを堪能しました。





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	調味料		
01	ロールパン ー めかじきのバジル焼き 金 切干大根のサブジ ー 冬瓜のスープ	ロールパン、米粉、なたね油、三温糖	牛乳、かじき、豆乳、ベーコン、きな粉	グレープフルーツ、とうがん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、菜ねぎ、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレーアロマ、バジル粉、白こしょう、こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) ----- 米粉ときな粉と豆乳のケーキ 牛乳(幼・乳)	
02	麻婆ライス ー ゆかり和え 土 青菜のスープ ー オレンジ	米、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油、せんべい	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、にら、干ししいたけ、しょうが、にんにく、ゼリー	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ----- せんべい スティックゼリー 牛乳(幼・乳)	
04	カレーピラフ ー 春雨サラダ 月 ひじきのスープ（卵入り） ー パナナ	米、小麦粉、はるさめ、コーンフレーク、無塩バター、三温糖、押麦、ごま油、なたね油、片栗粉	牛乳、飲むヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、ベーコン、牛乳	パナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、マッシュルーム、コーン（冷凍）、ピーマン、ひじき	かつおだし汁、米酢、しょうゆ、食塩、酒、カレー粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット コーンフレーククッキー 飲むヨーグルト	
05	ごはん ー 鰯の西京焼き 火 さつま芋の炒め煮 ー 磯和え	じゃがいも、米、さつま芋、強力粉、なたね油、三温糖	さわら、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、粉チーズ、牛乳	温室メロン、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、オクラ、きざみどり、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、本みりん	牛乳(幼・乳) 米ボーロ ----- じゃが芋ボンデケーキ 牛乳（乳児）	
06	パンズパン ー 鶏肉のバーベキューソース 水 スキーマと野菜のソテー ー コーンチャウダー	コッペパン、米、小麦粉、なたね油、無塩バター、片栗粉、薄力粉、三温糖、きび（精白粒）	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、コーンクリーム（冷凍）、コーン（冷凍）、にんじん、赤ピーマン、りんご、すりごま、しょうが、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、本みりん、食塩、酒、米酢、白こしょう、バジル粉	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) ----- ミニ五平餅 牛乳（乳児）	
07	ジャージャー麺 ー 大根ツナマヨサラダ 木 アーサ汁 ー パイン	蒸し中華麺、マヨネーズ、なたね油、片栗粉、三温糖、ごま油、せんべい	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、カルピス、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ水煮缶	たまねぎ、パイナップル、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、みかん缶、だれのこ（ゆで）、こまつな、アガー、ごま、あおさ、干ししいたけ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳(幼・乳) 米ボーロ カルピスゼリー せんべい 牛乳(幼・乳)	
08	ごはん ー カレイの梅焼き 金 煮豆（金時豆） ー 野菜のおひたし	米、小麦粉、三温糖	牛乳、かれい、生揚げ、いんげんまめ（乾）、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	グレープフルーツ、もやし、こまつな、かぼちゃ（冷凍）、たまねぎ、にんじん、うめ干し	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳(幼・乳) ビスケット かぼちゃパンケーキ 牛乳(幼・乳)	
09	納豆チャーハン ー きゅうりとわかめの酢味噌和え 土 きこのスープ ー パナナ	米、小麦粉、押麦、ごま油、三温糖	牛乳、納豆、豚ひき肉、つぶしあん（砂糖添加）、米みそ（淡色辛みそ）	パナナ、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、えのきだけ、菜ねぎ、すりごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩	牛乳(幼・乳) ----- ミニたい焼き 牛乳(幼・乳)	
12	高野豆腐のそぼろごはん ー ごま味噌和え 火 そうめんのすまし汁 ー パイン	米、さつま芋、干しそうめん、メープルシロップ、三温糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、ツナ水煮缶、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	パイナップル、にんじん、緑豆もやし、こまつな、モロヘイヤ、ねぎ、だれのこ（ゆで）、すりごま、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット いもけんぴ チーズ 牛乳(幼・乳)	
13	キーマカレー（麦飯） ー コーンサラダ 水 にらたまスープ（豆腐入り） ー オレンジ	米、押麦、薄力粉、無塩バター、なたね油、片栗粉、ビスケット	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、ピザチーズ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、トマト水煮（ダイストマト）、コーン（冷凍）、しめじ、きゅうり、にら、すりおろしりんご缶、にんにく、しょうが	かつおだし汁、米酢、中濃ソース、しょうゆ、米酢、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト ビスケット 麦茶	
14	鮭チャーハン ー さつま芋のあげほのサラダ 木 ほうれん草とはんぺんのスープ ー グレープフルーツ	米、さつま芋、マヨネーズ、無塩バター、押麦、焼酎（車心）、グラニュー糖、なたね油	牛乳、あらればんぺん	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、むきえだまめ（冷凍）、ねぎ、たまねぎ、コーン（冷凍）、菜ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) 米ボーロ 手作り蕎麦菓子 牛乳(幼・乳)	
15	ねぎ塩豚丼 ー キャベツのさっぱり和え 金 切干大根とわかめの味噌汁 ー パナナ	米、クロワッサン、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉（肩ロース・小間）、米みそ（淡色辛みそ）、ハム	たまねぎ、パナナ、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、コーン（ゆで）、菜ねぎ、切り干しだいこん、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、酒、米酢、しょうゆ、食塩	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) クロワッサン 牛乳(幼・乳)	
16	チキンライス ー マカロニフレンチサラダ 土 チンゲン菜のスープ ー オレンジ	米、マカロニ、なたね油、せんべい	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、みかん缶、ピーマン、にんじん	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、米酢、こしょう	牛乳(幼・乳) ----- きらきらせんべい 牛乳(幼・乳)	

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	調味料		
18	ジューシー ー ビーフンソテー 月 もずくと生揚げの味噌汁 ー パイン	米、小麦粉、ビーフン、三温糖、無塩バター、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉（もも・小間）、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、脱脂粉乳、ハム、油揚げ	パイナップル、バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もずく、ほうれんそう、ねぎ、ピーマン、刻みこんぶ、レモン果汁、干ししいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	牛乳(幼・乳) 米ボーロ ----- バナナケーキ 牛乳(幼・乳)	8/18は七夕の日
19	ねぎたっぷりじゃこパスタ ー 夏野菜サラダ 火 イタリアンスープ ー グレープフルーツ	スパゲティ、米、なたね油、無塩バター、パン粉、三温糖	牛乳、卵、ベーコン、ツナ水煮缶、粉チーズ	グレープフルーツ、ねぎ、トマト、たまねぎ、なす、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン（冷凍）、にんにく、いりごま	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、白こしょう、パセリ粉、酒	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) ----- にんじんおにぎり 牛乳(幼・乳)	
20	焼きもちこしごはん ー 鶏肉のみそ焼き 水 切り干し大根の炒め煮 ー スティックきゅうり	米、フランスパン、マーガリン、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、焼くわ、油揚げ	オレンジ、きゅうり、コーン（冷凍）、たまねぎ、なめこ、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、菜ねぎ、すりごま、干ししいたけ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット カリカリセサミトースト 牛乳(幼・乳)	
21	黒糖ロールパン ー カレイの変わりソース 木 ちくわときゅうりのサラダ ー 豆乳スープ	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、米粉、なたね油、片栗粉、小麦粉、三温糖	豆乳、かれい、鶏もも肉（皮付き・小間）、サラダちくわ、牛乳	バナナ、コーン（ゆで）、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごま、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、食塩、パセリ粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) ゆでとうもろこし 牛乳（乳児）	
22	オーロラドリア ー 人参ドレッシングサラダ 金 かぶとえのきのスープ ー すいか	米、マカロニ、マヨネーズ、押麦、無塩バター、薄力粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉（皮付き・小間）、ピザチーズ、かつお節	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ、きゅうり、えのきだけ、ブロッコリー、かぶ・菜、ピーマン、あおのり、ゴーヤ	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、米酢、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット お好みマカロニ ゴーヤチップ 牛乳(幼・乳)	
23	ブルコギ風丼 ー 華風和え 土 わかめスープ ー パナナ	米、三温糖、なたね油、ごま油、ビスケット	牛乳、ヨーグルト、豚肉（もも・小間）、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、パナナ、もやし、だいこん、きゅうり、こまつな、にんじん、にら、にんにく、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト ビスケット 麦茶	
25	ごはん（ラップおにぎり） ー 鮭の塩焼き 月 いそ煮（大豆入り） ー 梅おかか和え	米、コッペパン、マヨネーズ、なたね油、三温糖	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、焼くわ、油揚げ、ゆで大豆、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、なす、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン（冷凍）、いんげん、ひじき、うめ干し、焼きのり、干ししいたけ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳(幼・乳) 米ボーロ コーンマヨサンド 牛乳(幼・乳)	
26	きびごはん ー 鶏の塩レモン唐揚げ 火 れんこんのきんぴら ー ごま和え	米、小麦粉、片栗粉、三温糖、きび（精白粒）、無塩バター、ごま油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、米みそ（淡色辛みそ）、卵、油揚げ	すいか、れんこん、だいこん、こまつな、にんじん、板こんにゃく、たまねぎ、パイナップル、干しぶどう、レモン果汁、すりごま、刻みこんぶ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット パイナップルケーキ 牛乳(幼・乳)	
27	焼肉サンド ー キュウリとトマトのサラダ（チーズドレ） 水 ビーフンスープ ー メロン	コッペパン、米、ビーフン、なたね油、マーガリン、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉（もも・小間）、木綿豆腐、ツナ油漬缶、クリームチーズ、米みそ（淡色辛みそ）	温室メロン、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、こまつな、こんぶ佃煮、ごま、しょうが、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) ツナこんぶおにぎり 牛乳(幼・乳)	
28	冷やしうどん ー 納豆とじゃこの天ぷら 木 カリカリきゅうり ー パナナ	ゆでうどん、なたね油、小麦粉、三温糖、せんべい	牛乳、納豆、卵、油揚げ	パナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、米酢	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)	
29	かにさんライス ー オクラとツナの中華酢和え 金 かぼちゃスープ ー 梨	米、押麦、なたね油、無塩バター、ごま油、ビスケット	フローズンヨーグルト、牛乳、ウィンナーソーセージ、豚ひき肉、サラダちくわ、ツナ水煮缶、生クリーム、ヨーグルト	なし、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、オクラ、だいこん、焼きのり、パナナ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、米酢、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット フローズンヨーグルト ビスケット（乳児：ヨーグルト） 麦茶	かにの形のケチャップライスです
30	鶏丼 ー もやしとハムの和え物 土 ほうれん草と豆腐のスープ ー オレンジ	米、三温糖、片栗粉、ごま油、なたね油、せんべい	牛乳、鶏もも肉（皮付き・小間）、木綿豆腐、ハム	たまねぎ、オレンジ、緑豆もやし、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、しめじ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、米酢	牛乳(幼・乳) ----- 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)	

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。

※29日はお誕生日会です。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：489kcal たんぱく質：19.1g 脂質：17.5g

3歳以上児 エネルギー：579kcal たんぱく質：23.2g 脂質：20.6g

