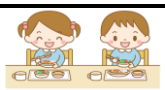
2025年度　　7月　　献立表



かなえ保育園

日	曜	献立	主食	あか	みどり	きいろ	おやつ 未満児午前	おやつ 午後	原材料に含まれる アレルゲン
1日	火	ご飯 サバの塩焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草のみそ汁	ご飯	サバ ちくわ 薄揚げ 牛乳	切り干し大根・人参・いんげん ほうれん草・玉ねぎ	米	ヨーグルト お菓子	メープルスコーン 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
2日 17日	水 木	ご飯 豚肉のしょうが炒め ひじきサラダ 大根のみそ汁	ご飯	豚肉 薄揚げ 牛乳	玉ねぎ・ピーマン・もやし・生姜 キャベツ・人参・ひじき・きゅうり 大根・小松菜	米	ヨーグルト お菓子	スティックパン 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
3日	木	三色丼 厚揚げのみそ汁 ミックスフルーツ	ご飯	合挽きミンチ 卵・厚揚げ 牛乳	ほうれん草・人参・生姜 わかめ・青ねぎ 桃・みかん・パイナップル	米	ヨーグルト お菓子	バウムクーヘン 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
4日 25日	金	ミートスパゲティ ポパイサラダ パイナップル	麺	合挽きミンチ ﾁﾘﾒﾝｼﾞｬｺ チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく ほうれん草・キャベツ・コーン パイナップル	スパゲティ パン	ヨーグルト お菓子	じゃこトースト 牛乳（4日） クッキー 牛乳（25日）	・小麦 ・乳成分 ・卵
5日	土	五目うどん バナナ ロリエース	麺	豚肉 薄揚げ かまぼこ 牛乳	人参・干しわかめ バナナ・青ねぎ	うどん	牛乳 お菓子	菓子 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
7日	月	ちらし寿司 そうめん汁 すいか	ご飯	ﾁﾘﾒﾝｼﾞｬｺ 高野豆腐 卵・ちくわ かまぼこ きなこ・牛乳	干ししいたけ・いんげん・ごま 人参・オクラ・青ねぎ すいか	米 そうめん パン	ヨーグルト お菓子	あげパン 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
8日 31日	火 木	和風スパゲティ コンソメスープ みかん	麺	ベーコン 牛乳	しめじ・玉ねぎ・人参・青ねぎ わかめ・もやし みかん	スパゲティ	ヨーグルト お菓子	菓子 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
9日	水	食パン ポークチャップ ツナサラダ わかめスープ	パン	豚肉・ツナ ゼラチン カルピス ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳	エリンギ・人参・玉ねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・じゃがいも ほうれん草・キャベツ わかめ・ごま・桃	パン	ヨーグルト お菓子	桃のムース 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
10日 24日	木	ひじき入り炊き込みご飯 ほうれん草の和え物 豚汁	ご飯	鶏肉・薄揚げ 納豆・豆腐 豚肉・牛乳	ひじき・人参・干ししいたけ ほうれん草・もやし・ごま こんにゃく・大根・青ねぎ	米	ヨーグルト お菓子	菓子・牛乳（10日） ドーナツ 牛乳（24日）	・小麦 ・乳成分 ・卵
11日	金	ご飯 うま煮 ツナの和え物 もずくスープ	ご飯	鶏肉・厚揚げ ちくわ・ツナ かまぼこ 豆腐・牛乳	人参・大根・こんにゃく・いんげん ほうれん草・キャベツ もずく・えのき	米	ヨーグルト お菓子	菓子 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
14日	月	親子丼 厚揚げのみそ汁 オレンジ	ご飯	鶏肉・卵 かまぼこ 厚揚げ 牛乳	玉ねぎ・えのき・青ねぎ わかめ・人参 オレンジ	米	ヨーグルト お菓子	カステラ 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
15日	火	けんちんうどん ツナの和え物 バナナ	麺	鶏肉・ちくわ ツナ・卵 牛乳	大根・こんにゃく・生姜・青ねぎ ほうれん草・キャベツ・人参 バナナ	うどん	ヨーグルト お菓子	プリン お茶	・小麦 ・乳成分 ・卵
16日	水	食パン 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ オニオンスープ	パン	鶏肉 ハム 牛乳	生姜・にんにく きゅうり・人参 わかめ・玉ねぎ・もやし	パン スパゲティ	ヨーグルト お菓子	いちごゼリー 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
18日	金	夏野菜カレー ゴマネーズ和え フルーツヨーグルト	ご飯	鶏肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ ちくわ・牛乳	じゃがいも・人参・玉ねぎ・なす かぼちゃ・ズッキーニ きゅうり・キャベツ・ごま 桃・みかん・パイナップル	米 パン	牛乳 お菓子	ごまトースト 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
19日 26日	土	サンドイッチ ポタージュ バナナ	パン	卵 ハム 牛乳	じゃがいも・玉ねぎ 青のり・コーン・バナナ きゅうり	パン	牛乳 お菓子	菓子 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
22日	火	ご飯 白身魚のフライ みそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ 麩のみそ汁	ご飯	白身魚 ｽﾓｰｸﾁｷﾝ 薄揚げ 牛乳	キャベツ・きゅうり・人参・ごま 大根・青ねぎ	米 麩	ヨーグルト お菓子	菓子 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
23日	水	ホットドッグ コーンスープ ロリエース	パン	ｳｲﾝﾅｰ 卵・ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳	キャベツ・コーン・玉ねぎ 人参・じゃがいも・パセリ	パン	牛乳 お菓子	マシュマロサンド 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
28日	月	チキンピラフ ツナサラダ わかめスープ	ご飯	鶏肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・コーン ほうれん草・キャベツ わかめ・玉ねぎ・ごま	米	ヨーグルト お菓子	カステラ 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
29日	火	ご飯 ホキの若草揚げ 付け合わせ 大根のみそ汁	ご飯	ホキ 薄揚げ ゼラチン 牛乳	青のり・ブロッコリー 大根・人参・小松菜 みかん・桃・パイナップル	米	ヨーグルト お菓子	キラキラゼリー 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵

今月のクッキング

11日（金）　（きりん・ぱんだ組）

30日（水）　弁当日

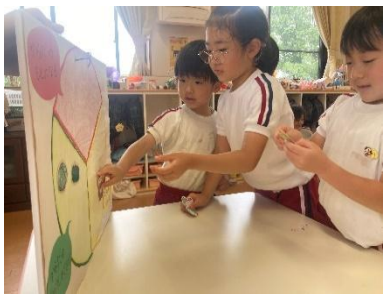
★エプロン・三角巾を忘れないようにしてください。
★前日には、爪を切ってください。

2025年6月　かなえ保育園

食育だより

■■きりんぐみ■■

　きりんぐみさんのお当番さんは朝のお当番さんは朝の各クラスの給食人数を聞いてまわる食数調べから始まります。給食室の横には、給食で使われている食材がボードに貼ってあったり、部屋にも「赤」「黄」「緑」の食材分けボードがあります。今まで何だろうと思っていた子どもたちも体をつくる役割などを知らせると、「へえ～じゃあしっかり食べやなあかんな～」と言っていました。また、みんなでどの食べ物が何色のグループに入るか考えると、何となく分かっていたものもあれば、「さつまいもは緑やと思ってた！」など、驚きもあったようです。



　活動内容も増え、お腹が空くのか去年から考えると食べられる量もうんと増えました。これからも健康な体を作るためにはどうしたらいいかなど、一緒に考えながら過ごしていきたいと思います。

■■ぱんだぐみ■■

先日、トマトとピーマンの苗を植えました。「今日、お当番やから水やりしてくるー」と毎朝張り切っていますよ。つい最近、トマトに黄色の花が咲き大喜び！ピーマンはどんな花が咲くのかなーと楽しみにしています。実がついて収穫できる日を心待ちにみんなで育てていこうと思います。

　また、ぱんだ組になり、ホールでの給食が始まり、おぼんに食事をのせて運ぶことにも慣れてきて、今は時計の針が〇分のところまでに食べよう！とクラス全体が時間内に食べ終えることを目標に食事しています。

　食器に手を添え、できるだけお箸を使うようにしたり、食べるときの姿勢を意識できるように声をかけていきたいです。

■■うさぎぐみ■■

　うさぎぐみになり、給食の量が増えた子どもたち。最初の頃はなかなか食べ切れなかったり、大きくなった器にこぼしてしまうこともありましたが、少しずつ慣れてきて、食べるのも上手になってきましたよ！活動量も増えてきたうさぎぐみさんです。

　また、先月植えた夏野菜。お外へ行く度、「きょうはだれがみずあげる～？！」とお当番がまわってくるのを心待ちにしているんですよ！野菜ができるのが楽しみです！

効果的な水分補給って？

　日中は蒸し暑く、汗をかくようになりました。熱中症予防として大切な水分補給ですが、体が水分を吸収できる一回の量は２００～２５０mL。喉が乾いたときにたくさんの水を飲んでも、その量以外は排尿で出してしまいます。時間を決めて、コップ１杯ずつの水分をこまめにとるようにしましょう。暑さに負けない元気な体で夏を乗り越えよう！冷たいものを飲み過ぎ食べすぎないでね！

食中毒に注意!!

これからの季節は気温・湿度が高く、食中毒が増える時期になってきます。食中毒予防にまず大切なのは『手洗い・うがい』です。親子で丁寧に手を洗うこと、うがいをすることなど振り返ってみてください。食中毒だけでなく他の病気などの予防にもなりますので一石二鳥です。園では食事前の手洗い、うがいを習慣づけ清潔を保つことを心掛けています。

■■ひよこぐみ■■

　園庭でたくさん遊んだあと、給食室の近くをとおると「いいにおいする～」と給食を楽しみにお部屋に戻る子どもたち。食べることが大好きなひよこ組さんです！お部屋では野菜カードを使って「やさいをたべようたーべよう♪」とお友だちと一緒に考えた手遊びを楽しんでいます。

「ピーマンはぴえーんやで！」「次ははくさい！」と野菜の名前もたくさん覚えていますよ。また、先日クラスでピーマンとオクラの苗を植えました。
これから「大きくな～れ」と一緒に水やりをしながら生長していくのを見ていきたいと思います！

■■ありんこ②くみ■■

　おままごと遊びが大スキな子ども達。お皿や弁当箱に食べ物を沢山入れて保育士に渡してくれます。遊びを楽しむ中で〝パン〟〝バナナ〟〝り（んご）〟と言葉が聞かれるようになり、食べ物への興味が増してきているのですよ。最近では、フライパンに食べ物を入れ焼いてくれているのかな、、、??保育士が食べると「あちち」という声が、、、。遊びを通して、食への興味につながっています。

　また、ピーマンの苗植えをしました。保育士が植えている様子をじ～っと見て苗に手をのばしたり、のぞいたりしていますよ。子ども達は、何になるのか分かっていない様子でもありますが、一緒に成長を感じていけたらいいなと思っています。遊びや生活を通して、食への関心を広げていきたいです。

■■ありんこ①くみ■■

　おやつや給食が運ばれてくると、じっと見ている子どもたち。食事の前に手を洗ってラックに座ると、待ち遠しくて声を出したり『いただきます』と保育士が手を合わせるのを少しずつ真似する 可愛い姿があります。最初は離乳食を食べさせてもらっていた子どもたちも自分で食べたいという意欲が芽生えてきて、手づかみで食べることも増えてきています。『カミカミしようね』と保育士が口をモグモグさせたり『おいしいね』と声をかけると嬉しそうな笑顔を見せてくれていますよ。

　ゆったりとした雰囲気でいろいろな物を食べて、様々な味に慣れ、食べることが楽しいと思えるような食事の時間を過ごしていきたいです。