

# 7 えんだより

今月の目標  
プール遊びを十分に楽しみましょう  
沢山食べて暑さに負けない身体を作りましょう

日	月	火	水	木	金	土
(26)	27	28	29	30	7/1 えいごであそぼ! 年長 民生委員さん社会を 明るくする運動 役員会	2 希望保育
(3)	4 避難訓練 法被降園 町子ども子育て会議	5 登園	6 七夕・誕生会	7	8 えいごであそぼ! 年中	9
(10)	11	12	13 おはなしくらぶ ひまわり先生来園 給食研究委員会 (岡部出張)	14 きんもくせい 年中児相談先生来園	15	16
(17)	(18) 海の日	19	20 園便り発行	21	22 なつまつり 4時降園 延長保育無 <small>(雨天夜の部25日)</small>	23
(24)	25 年長発育測定	26 年少発育測定	27 年中発育測定 郡保育研究委員 (笹本出張)	28 きんもくせい 未満児発育測定	29 えいごであそぼ! 年長	30
(31)	8/1 誕生会	2 避難訓練 幼年協委員視察	3 おはなしくらぶ 給食研究委員会 (岡部出張)	4 保育専門相談員 松澤先生来園	5 終業式	6 ↓

## おしらせとおねがい

※ 熱中症が心配される時期です。熱中症は、朝食を食べなかったり、睡眠不足で起こります。必ず朝食を食べて登園してください。いつもと様子が違っていた場合には、熱が無くてもご家庭に連絡させていただくことがあります。

※ プールあそびが始まります。  
暑さと水あそびで身体が疲れることがあります休息をしっかり摂りましょう。  
また、定期的に耳の掃除や爪切り、アタマシラミのチェックをご家庭でお願いします。

※ 22日の夏祭りについて、「コロナ禍でもできる楽しい行事」を役員さんと検討中です。詳細が決まりましたら、お便りにてお知らせいたします。



# 7月 こんだてひょう



認定こども園ばどま

日	曜日	行事	未満児おやつ	主食	おかず	使われている材料	おやつ	栄養価 (※未満児)	
								エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金		柿ビスケット オレンジジュース	ご飯	鉄火味噌 春雨サラダ メロン	豚肉、昆布、人参、玉葱、じゃが芋、かぼちゃ、他 春雨、キャベツ、きゅうり、ハム、みかん缶、他	スティックパン 牛乳	452 (534) 15.2 (12.0)	18.2 (14.4) 1.2 (1.0)
2	土			ご飯	ずき焼き丼 バナナ	豚肉、しらたき、玉葱、人参、もやし、竹輪、他		323 (365) 24.2 (17.1)	7 (8.0) 0.7 (0.6)
4	月	避難訓練 法被降参	飲むゼリー	ご飯	イカのケチャップ味 (未満児:マンダイ) 三色お浸し 味噌スープ	イカ、片栗粉、ケチャップ、味噌、砂糖、みりん、油 マンダイ、酒、生姜 ほうれん草、人参、かつお節、醤油 人参、玉葱、豆腐、もやし、コーン、干わかめ、他	フルーツアイス	301 (408) 9.3 (7.8)	13.5 (12.5) 1.3 (0.9)
5	火	法被登園	卵ボーロ 牛乳	梅ジャムサンドパン	鶏肉の中華和え スティックウリ ミルクスープ	鶏肉、生姜、人参、ピーマン、玉葱、醤油、砂糖、他 きゅうり、塩 スキムミルク、牛乳、クリームコーン、生クリーム、他	ココアアプラス 煎餅	345 (431) 11 (12.7)	22.6 (20.6) 1.3 (1.5)
6	水	たなばた・誕生会	バナナ 麦茶	ご飯	たなばたカレー ナムル ミニゼリー	豚肉、じゃが芋、スキムミルク、カレールウ、オクラ、他 もやし、きゅうり、人参、干わかめ、ほうれん草、他	フルーデ(すいか添え)	350 (451) 13 (10.7)	13.3 (13.5) 1.9 (1.3)
7	木		ヨーグルト	コッペパン	冷やし中華 五目スープ オレンジ	ハム、トマト、きゅうり、卵、干中華麺、胡麻、他 ベーコン、人参、じゃが芋、豆腐、えのき、葱、他	クラッカーサンド 牛乳	462 (468) 17.4 (13.0)	19.3 (19.2) 2.3 (2.3)
8	金	えいごであそぼ!	うどん	ご飯	ホイコーロー フレンチサラダ バナナ	豚肉、人参、ピーマン、キャベツ、竹の子、他 レタス、きゅうり、みかん缶、酢、油、塩、砂糖	麺のココアラスク 牛乳	371 (443) 19.8 (14.0)	14.8 (13.4) 0.9 (0.8)
9	土			麺	焼きうどん オレンジ	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、他		197 (161) 7.6 (8)	5.9 (4.9) 1.3 (1.1)
11	月		ビスケット 牛乳	ご飯	茄子の挽み揚げ レタス コンソメスープ ふりかけ	茄子、鶏挽肉、卵、パン粉、小麦粉、油、塩、他 レタス、塩 もやし、人参、玉葱、豆腐、小松菜、胡麻、他	オレンジパンチ	272 (417) 9.9 (10.3)	8.6 (11.8) 0.7 (0.7)
12	火		霜で芋 牛乳	ねじりパン	ハンバーグ わかめ和え 春雨スープ	豚挽肉、玉葱、人参、卵、パン粉、塩、胡椒、他 キャベツ、きゅうり、塩わかめ	バナナのサモサ 麦茶	273 (422) 14.1 (16.8)	12.4 (16.5) 0.9 (1.1)
13	水	おはなしくらぶ	クラッカー ヨーグルト	ご飯	ピビンバ すまし汁 オレンジ	豚肉、鶏肉、小松菜、卵、砂糖、醤油、ニラ、他 かつお節、人参、えのき、干わかめ、なると、他	メロンパントースト 牛乳	397 (446) 17.9 (13.6)	20.5 (19.2) 1.5 (1.4)
14	木		卵ボーロ 麦茶	パン/パン	変わりロールステーキン コールスローサラダ ミネストロンスープ	鶏肉、玉葱、にんにく、生姜、醤油、酒、他 キャベツ、人参、酢、油、塩、胡椒 ベーコン、人参、玉葱、じゃが芋、セロリ、他	カップゼリー 柿ビスケット	294 (305) 12.1 (8.1)	14.5 (11.4) 1.1 (1.2)
15	金		サンドパン 飲むヨーグルト	ご飯	肉じゃが 味噌ドレッシングサラダ バナナ	豚肉、玉葱、人参、しらたき、グリーンピース、他 ハム、キャベツ、きゅうり、人参、玉葱、味噌、他	にらじゃこじゃこ焼き 牛乳	416 (585) 13.9 (10.4)	17.3 (16.6) 1.5 (1.4)
16	土			麺	冷やしうどん グレープフルーツ	豚肉、玉葱、人参、ささげ、茄子、油揚げ、他		189 (152) 3.1 (2.6)	8 (6.2) 1.9 (1.5)
18	月	海の日							
19	火		ビスケット 麦茶	米粉パン	鮭のフライ ヨーグルトソース コーンキャベツ 豆腐の中華スープ	鮭、塩、胡椒、卵、パン粉、小麦粉、油 ヨーグルト、マヨネーズ、トマト、きゅうり、塩 キャベツ、コーン、油、塩、酢、胡椒 玉葱、人参、絹ごし豆腐、ほうれん草、えのき、他	わかめおにぎり 麦茶	394 (359) 16.9 (10.5)	15.1 (12.3) 1.1 (1.0)
20	水		カップゼリー	ご飯	ひじきの五目煮 (未満児:大豆抜き) 台湾風和え物 オレンジ	豚肉、ひじき、大豆、じゃが芋、人参、玉葱、他 ハム、人参、ニラ、もやし、小女子、醤油、他	かぼちゃのホットケーキ 牛乳	454 (459) 17.7 (11.0)	22 (16.2) 1.7 (1.4)
21	木		ブルーベリージャム サンドパン	ブルーベリージャム サンドパン	ゆで豚のサラダ 夏野菜スープ グレープフルーツ	豚肉、人参、きゅうり、レタス、もやし、胡麻、他 人参、玉葱、茄子、トマト、ピーマン、じゃが芋、他	プリン	265 (363) 10.3 (11.3)	14.8 (17.1) 1.5 (1.7)
22	金	なつまつり	オレンジジュース (全園児)	バターロール	焼きそば スティックウリ ウインナー フライドポテト ミニゼリー	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、もやし、他 きゅうり、塩 ウインナー	ソーセージドック	520 (530) 21.5 (19.7)	14.8 (15.4) 1.9 (1.9)
23	土			麺	冷麦 カップゼリー	豚肉、玉葱、人参、茄子、油揚げ、そうめん、他 かんでんばば		227 (179) 2.9 (2.4)	6.7 (6.6) 1.9 (1.6)
25	月		クラッカー 飲むヨーグルト	ご飯	鯖の塩焼き ゆかり和え 味噌汁	鯖、生姜、酒、塩 キャベツ、きゅうり、ゆかり 煮干し、玉葱、人参、豆腐、干わかめ、味噌	マカロニ阿部川 牛乳	305 (430) 15.6 (11.1)	19.7 (18.5) 1.3 (1.2)
26	火			ベーグル	夏野菜カレーシチュー さきげの胡麻和え オレンジ	豚肉、スキムミルク、牛乳、茄子、ピーマン、他 人参、ささげ、蒟蒻、胡麻、えのき、もやし、他	カルピスゼリー	319 (416) 11 (9.7)	13.4 (16.0) 1.2 (1.4)
27	水		かぼちゃマッシュ 麦茶	ご飯	マーボー豆腐 和風マリネ すいか	豚挽肉、玉葱、人参、ニラ、豆腐、干椎茸、他 キャベツ、人参、干わかめ、きゅうり、ひじき、他	テココ入り蒸しパン 牛乳	497 (534) 23.7 (16.6)	19.3 (17.0) 2 (1.6)
28	木		煎餅 牛乳	黒糖パン	茄子のグラタン わかめスープ バナナ	豚挽肉、チーズ、玉葱、マカロニ、ケチャップ、他 人参、玉葱、豆腐、コーン、もやし、胡麻、他	ブルーヨーグルト 柿ビスケット	266 (363) 10.3 (11.3)	14.8 (17.1) 1.6 (1.7)
29	金		カップゼリー	ご飯	レバーの胡麻味噌味 塩もみ野菜 フンタンスープ	豚レバー、生姜、醤油、酒、片栗粉、味噌、他 キャベツ、きゅうり、塩 コーン、ニラ、フンタン、油揚げ、胡麻、玉葱、他	スペシャルクッキーサンド 牛乳	446 (485) 20.2 (13.7)	2.0 (15.8) 1.4 (1.2)
30	土			麺	冷やし味噌ラーメン オレンジ	干中華麺、豚肉、人参、じゃが芋、もやし、他		183 (149) 2.1 (1.7)	8.9 (7.0) 2 (1.6)

\*都合により献立を変更する場合があります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
以上児(基準値)	400	13~23	12~18	280	1.5
(摂取平均値)	388	13.3	15	244	1.5
未満児(基準値)	480	15~23	10~18	220	1.5
(摂取平均値)	470	15.7	12.2	227	1.4