



令和 8年度
認定こども園 さめ保育園

いよいよ夏本番となりました。先月は大きなラディッシュを収穫し、子ども達も大喜びでした。酢のものにして提供しましたが鮮やかなピンク色になり初夏を感じさせる素敵な献立となりました。これから厳しい暑さが続きます。こまめな水分補給と十分な休養を心がけ夏を乗り越えましょう。

汗をかいたら塩分補給

汗をかくと、体の中の塩分も一緒に出てしまいます。少し運動した程度では水分補給だけで充分ですが、暑い日やたくさん遊んだあとは、水分だけでなく塩分も補いましょう。みそ汁や梅干しなど、ふだんの食事で無理なくとるのがおすすめです。



わかめの酢のもの

暑くなるとさっぱりした酢のものを献立に組み込むようにしています。子ども達もわかめや引き昆布、ひじきなどの海藻系を好んで食べてくれます。海藻類は鉄分やカルシウム等のミネラルも豊富なので積極的に取り入れたい食材の一つです

- ***材料***
- ・乾燥わかめ…約4g (大きじ2程度)
- ・きゅうり…1本
- ☆塩…ひとつまみ
- ☆醤油…大きじ1/2
- ☆酢…大きじ1/2
- ☆砂糖…大きじ1



- ①きゅうりをよく洗い半月スライスします
- ②スライスしたきゅうりを分量外の塩ふたつまみほどいれしんなりさせます
- ③わかめを水で5分程戻します
- ④②のきゅうりとわかめをあわせて水で洗い、水気を切ります
- ⑤☆の調味料をあわせ水気を切った④を混ぜ合わせて10分程味をなじませれば完成です

いりごまをふったり、ごま油を足して中華風の酢のものにも出来ます

決まった時間に食べる習慣づけ

毎日決まった時間に食事をとることは、体のリズムを整え、子どもの健康や成長にとっても大切です。できるだけ同じ時間に、親子の会話を楽しみながら、食べる楽しさや満足感を得られる時間にしましょう。



子どもと一緒に食べものクイズ

Q.七夕の日に食べるめんは？

- ①うどん ②そば ③そうめん

答えは③。細く長い形に、健康や長寿の願いを込めて七夕に食べます。食欲がないときにさっぱり食べられるため、夏バテ予防にもぴったりです。



7月の献立予定のお知らせ

月 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ (3時)
1日 (水)	はんぺんフライ千切りキャベツ・スタミナ納豆・切り干し大根煮物・ワタンスープ・果物	おかゆ・鶏ひき肉のだし煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ホットケーキ ミルクココア
2日 (木)	大根カレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・わかめスープ・果物	おかゆ・大根のうま煮・鶏肉と根菜の煮物・すまし汁	ヨーグルト	菓子
3日 (金)	テリヤキチキンマカロニサラダ添え・ほうれん草のおかか和え・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・キャベツのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
4日 (土)	おでん・ナムル・納豆・油揚げとわかめの味噌汁・果物	おかゆ・大根のだし煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	菓子
6日 (月)	コーン入りしゅうまいブロッコリー添え・春雨サラダ・卵スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参グラッセ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ミルクココア 菓子
7日 (火)	五目御飯・ユウリンチ・フライドポテト・ポイルサラダ・七夕そうめん・フルーツボンチ	おかゆ・鶏肉の根菜煮・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
8日 (水)	チキントマト煮サラダサブゲティ添え・ハムサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参グラッセ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ジャムパン
9日 (木)	卵とハムの春巻き温野菜添え・わかめの酢のもの・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・玉葱のうま煮・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
10日 (金)	鮭のマリネ風・ほうれん草なめたけ和え・キノコ汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のクタクタ煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 大学いも
11日 (土)	豚ニラもやしあんかけ・引き昆布煮・春雨スープ・果物	おかゆ・人参グラッセ・そぼろ煮・すまし汁	牛乳・菓子	菓子
13日 (月)	夏野菜キーマカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・すまし汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ミルクココア 菓子
14日 (火)	ちくわタルタルフライ千切りキャベツ・ひじき炒り煮・せんべい汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・キャベツのだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
15日 (水)	マーボー豆腐・ほうれん草のおひたし・春雨サラダとナスの煮びたし・わかめスープ・果物	おかゆ・豆腐のそぼろ煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
16日 (木)	ビーマン肉詰め・パンバンジーサラダ・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・ささみのすり煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ココア蒸しパン
17日 (金)	肉じゃが・ほうれん草のおかか和え・茶碗蒸し・春雨スープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・根菜の柔らか煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 スコーン
18日 (土)	ピピンパ丼・切り干し大根の煮物・すまし汁・果物	おかゆ・そぼろ煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	菓子
21日 (火)	春巻きブロッコリー添え・引き昆布煮・キャベツと玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・キャベツのうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
22日 (水)	コロケ千切りキャベツ添え・春雨サラダ・卵スープ・果物	おかゆ・じゃがいものそぼろ煮・人参グラッセ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ビスケット
23日 (木)	ピラフ・唐揚げ・フライドポテト・ブロッコリーの唐揚げ・ポイルサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘露煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 麦茶 ゼリー
24日 (金)	ビーフン炒め・ほうれん草のおかか和え・納豆・わかめスープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子
25日 (土)	水餃子とほうれん草のおひたし・ひじき煮・春雨スープ・果物	おかゆ・人参のだし煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
27日 (月)	肉団子ナポリタン添え・ほうれん草のナムル・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のクタクタ煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
28日 (火)	煮込みハンバーグ根菜添え・ラタトゥイユ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・豆腐のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ミルクココア 菓子
29日 (水)	タンドリチキンブロッコリー添え・マカロニサラダ・ミネストローネ・果物	おかゆ・人参の甘露煮・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 たこ焼き風ポテト
30日 (木)	夏野菜ミートソースグラタン・ほうれん草とベーコンのソテー・キノコ汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子
31日 (金)	冷やし中華・煮しめ・納豆・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・人参のだし煮・豆腐のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子

<< 今月の目標 >> スプーンや箸の使い方を覚えましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
522kcal	21.0g	17.4g	563kcal	23.2g	15.6g