



真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いています。熱中症を予防する為にも、日中の長い外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心掛けましょう。外出時は帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫が大切です。

冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さや病気に負けない体力作りを心掛けましょう。それには十分な睡眠とバランスのとれた食事が重要です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると、食欲も出てきますよ。

今月の献立では、季節を感じ楽しむとの観点から、夏野菜を使用した昼食のメニューはもちろん、おやつにもレモンクッキーやそうめん等、暑い夏にさっぱり食べられるメニューを取り入れました。暑さや手足口病等の感染症に負けずに元気に過ごして欲しいと思います。

### 手足口病で食べられなくなったら

夏は手足口病がはやりやすい季節です。口の中に発疹ができると、痛くて食べられなくなることがあります。その場合は、おかゆや豆腐・ゼリーなど、刺激が少なく噛まずに飲み込めるものをとるようにしましょう。



### 新職員の紹介

8月1日から新しい職員が仲間に入りました。  
 よろしくお祈りします。  
 ◆ 保育教諭：2名

よろしくお祈りします



### < 8月の連絡・お願い事項 >

- 食育の日 19日(月)  
 「色々な夏野菜を味わいましょう」
- 手作りおやつ 20日(火)  
 「ホットケーキトッピング」



### 冷たいもののとりすぎに注意



夏は冷たい飲みものやアイスクリームなどをたくさんとりたくなります。しかし、冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて消化機能が低下し、腹痛や下痢を引き起こすことがあります。冷たいもののとりすぎに注意しましょう。

夏は冷たい飲みものやアイスクリームなどをたくさんとりたくなります。しかし、冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて消化機能が低下し、腹痛や下痢を引き起こすことがあります。冷たいもののとりすぎに注意しましょう。

### おうちでSDGs

### 地産地消

地域でとれた農産物・海産物を食べることは、SDGsの目標14「海の豊かさを守ろう」、15「陸の豊かさを守ろう」の達成につながります。



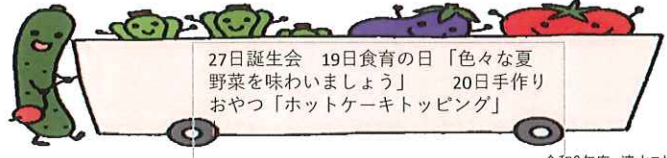
## 園内日帰りキャンプでカレー作りを楽しみました！

7月20日(土)の午後から、年長クラスと前年度卒園児(1年生)で日帰りキャンプを行いました。今年のメイン活動はカレー作りで、クリエイトへの買い出しから始まり、洗って、切って、炒めて、煮て、盛り付けてと、楽しみながら色々な体験をすることが出来ました。



令和6年  
8月

# こんだてびょう



令和6年度 清水こども園

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名		午後 おやつ	材料と体内での働き		
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑
1	木	ボーロ 麦茶	ごはん	かれのいごまみそ焼き ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ(キャベツ・コーン)	☆マカロニきな粉 牛乳	米 砂糖 ごま はるさめ マカロニ	かれのい みそ 糸けつり 牛乳	ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ コーン
2	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	食パン	かぼちゃコロッケ キャベツとツナのサラダ スープ(わかめ・ねぎ)	バナッパ 星たべよ 牛乳	パン 油 小麦粉 パン粉 砂糖	豚肉 ツナ 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり わかめ ねぎ
3	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉のトマト煮込み キャベツともやしのドレッシングあえ みそ汁(ふ・わかめ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖 ふ	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ トマト グリーンピース キャベツ 人参 もやし わかめ
5	月	星たべよ 麦茶	ごはん	キーマカレー(挽肉カレー) ひじきの炒り煮 フルーツ(オレンジ)	☆ジャムサンド 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 パン	豚肉 牛乳 油あげ	玉ねぎ 人参 グリーンピース ひじき オレンジ
6	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き キャベツのサラダ すまし汁(冬瓜・あげ)	バナナ サッポロポテト ジョア	米 マヨネーズ 油 砂糖	鮭 みそ ツナ 油あげ ジョア	キャベツ きゅうり バナナ 冬瓜
7	水	みかん缶 麦茶	食パン	ポークビーンズ 小松菜とツナのサラダ スープ(もやし・玉ねぎ)	☆おにぎり(青菜)幼児 青菜ごはん 乳児 牛乳	パン じゃがいも 油 砂糖 米	大豆 豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト 小松菜 きゅうり もやし 青菜 のり みかん缶
8	木	ボーロ 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 大根のごまサラダ 中華スープ	☆レモンクッキー 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 片栗粉 ごま パウダー	豆腐 豚肉 みそ 牛乳	人参 ねぎ にんにく 大根 わかめ コーン レモン
9	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	冷やし うどん	鶏肉のから揚げ もやしときゅうりのおかか和え すまし汁(かまぼこ・ねぎ)	☆ツナごはん 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 油 米	鶏肉 糸けつり かまぼこ 牛乳 ツナ	生姜 もやし きゅうり 人参 ねぎ 玉 ねぎ
10	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉とキャベツの炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(ふ・ねぎ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖 ふ	豚肉 みそ 牛乳	生姜 キャベツ わかめ きゅうり 人参 ねぎ
13	火	星たべよ 麦茶		愛情弁当	アンパンマンソフトせん アスバラガス 牛乳			
14	水	豆花クッキー 麦茶		愛情弁当	サッポロポテト ボーロ 牛乳			
15	木	ボーロ 麦茶		愛情弁当	星たべよ 豆花クッキー 牛乳			
16	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	ごはん	非常食メニュー	サッポロポテト アスバラガス 牛乳			
17	土	セレクト 麦茶	ごはん	焼肉 お浸し(キャベツ・人参) みそ汁(ふ・ねぎ)	セレクト 牛乳	米 油 ふ	豚肉 糸けつり みそ 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 ねぎ
19	月	星たべよ 麦茶	冷やし 中華	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ	☆りんごのゼリー アンパンマンソフトせん 牛乳	中華麺 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	とり肉 魚肉ソーセージ ツナ 牛乳	もやし 人参 コーン わかめ きゅうり キャベツ リンゴジュース みか ん缶
20	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	生揚げのそぼろ煮 もやしときゅうりのごま酢あえ みそ汁(冬瓜・わかめ)	☆ホットケーキトッピング 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 ごま ホットケーキの素 クリーム	生揚げ 鶏肉 かまぼこ みそ 豆乳 牛乳	人参 玉ねぎ もやし バナナ フルーツ 缶 きゅうり わかめ 冬瓜
21	水	みかん缶 麦茶	食パン	ハンバーグ フレンチサラダ コンスープ	☆ジュージー 牛乳	パン 片栗粉 砂糖 油 パウダー 小麦粉 米	豚肉 豆乳 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 みかん レーズン コーン グリーンピース
22	木	ボーロ 麦茶	ごはん	チキンカレー パンサンズ ゼリー	☆そうめん 牛乳	米 じゃがいも 油 はるさめ 砂糖 そうめん	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり コーン ねぎ
23	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	ごはん	カジキ鮓の甘じょうゆあえ ほうれん草の機香和え みそ汁(あげ・なす)	プリン 豆花クッキー 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	かじき鮓 みそ 油あげ 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 のり なす
24	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉のレモンしょうゆ 大根ときゅうりのドレッシングあえ みそ汁(わかめ・もやし)	セレクト 牛乳	米 砂糖 油	鶏肉 みそ 牛乳	ねぎ 生姜 レモン汁 大根 きゅうり わかめ もやし
26	月	星たべよ 麦茶	うどん	白身魚のパン粉焼き 海藻のサラダ すまし汁(鶏肉・あさつき)	☆鮭ごはん 牛乳	うどん パン粉 油 ごま 砂糖 米	ホキ ツナ 鶏肉 鮭 牛乳	にんにく きゅうり 人参 ひじき わかめ あさつき
27	火	たべっこbaby 麦茶	カレー ピラフ	豚カツ グリーンサラダ スープ(わかめ・玉ねぎ) ジュース	ケーキ 牛乳	米 油 パウダー 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース ジュース キャベツ きゅうり コーン わかめ
28	水	みかん缶 麦茶	ごはん	豆腐ステーキ野菜あんかけ スパゲティサラダ みそ汁(ふ・もやし)	☆さつまいも蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 スパゲティ ホットケーキの素 マヨネーズ ふ さつま芋	豆腐 鶏肉 ツナ みそ 牛乳 豆乳	玉ねぎ ビーマン 人参 みかん缶 キャベツ きゅうり もやし
29	木	ボーロ 麦茶	ごはん	木犀肉(ム・シーロー) 春雨の中華サラダ みそ汁(キャベツ・えのき)	☆しらすトースト 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 はるさめ 油 パン マヨネーズ	豚肉 魚肉ソーセージ みそ しらす 牛乳	生姜 たけのこ 玉ねぎ きゅうり もやし 人参 キャベツ えのき茸 のり
30	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	ごはん	かじきの煮魚 キャベツとパンサラダ みそ汁(あげ・玉ねぎ)	☆お豆腐パン 牛乳	米 砂糖 油 ホットケーキの素	かじき鮓 みそ 油あげ ウインナー 豆腐 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり パン 玉ねぎ コーン
31	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉とねぎの炒め煮 わかめとコーンのサラダ みそ汁(玉ねぎ・なす)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖	豚肉 みそ ツナ 牛乳	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 人参 わかめ コーン なす
平均 栄養価	乳児食(基準献立)	エネルギー468kcal	たんぱく質17.7g	脂質15.8g	食塩相当量1.6g			
	幼児食(基準献立)	エネルギー542kcal	たんぱく質21.6g	脂質18.3g	食塩相当量1.8g			

・☆印は手作りおやつの日です。完了期提供は次の通りです。ごはん類→軟飯 揚げ物→蒸し焼き 食パン→耳なし 市販ケーキ→お米deタルト ※食材によっては刻み提供  
・献立は都合により一部変更になる場合があります。それに伴い栄養量の変動があります。

# 離乳食献立表

令和6年8月

日	曜	6カ月～7カ月	8ヶ月～9カ月	10カ月～12ヶ月
1	木	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 人参 ブロccoli)	おかゆ スープ 煮魚(白身魚 キャベツ 人参 ブロccoli)	おかゆ スープ 煮魚(白身魚 キャベツ 人参 ブロccoli)
2	金	パンがゆ だし汁 スープ煮(人参 きゅうり かぼちゃ)	パンがゆ スープ スープ煮(ツナ 人参 きゅうり かぼちゃ)	パン スープ スープ煮(ツナ 人参 きゅうり かぼちゃ)
3	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 トマト煮(鶏肉 玉ねぎ キャベツ)	おかゆ みそ汁 トマト煮(鶏肉 玉ねぎ キャベツ)
5	月	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ じゃがいも 人参)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ 玉ねぎ じゃがいも 人参)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ 玉ねぎ じゃがいも 人参)
6	火	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり)	おかゆ すまし汁 煮魚(鮭 キャベツ きゅうり)	おかゆ すまし汁 煮魚(鮭 キャベツ きゅうり)
7	水	パンがゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも 玉ねぎ 小松菜)	パンがゆ スープ トマト煮(大豆 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜)	パン スープ トマト煮(大豆 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜)
8	木	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 大根 人参)	おかゆ スープ スープ煮(豆腐 大根 人参)	おかゆ スープ スープ煮(豆腐 大根 人参)
9	金	うどん だし汁 スープ煮(きゅうり 人参)	うどん うどん汁 だし煮(鶏肉 きゅうり 人参)	うどん うどん汁 だし煮(鶏肉 きゅうり 人参)
10	土	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり 人参 キャベツ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ きゅうり 人参 キャベツ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豚肉 きゅうり 人参 キャベツ)
13	火			
14	水			
15	木			
16	金	非常食メニュー	非常食メニュー	非常食メニュー
17	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 玉ねぎ 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ 玉ねぎ 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ 玉ねぎ 人参)
19	月	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり 人参)	おかゆ すまし汁 甘辛煮(鶏肉 キャベツ きゅうり 人参)	おかゆ すまし汁 甘辛煮(鶏肉 キャベツ きゅうり 人参)
20	火	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ じゃがいも きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 玉ねぎ じゃがいも きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 玉ねぎ じゃがいも きゅうり)
21	水	パンがゆ だし汁 スープ煮(人参 玉ねぎ キャベツ)	パンがゆ スープ だし煮(ツナ 人参 玉ねぎ キャベツ)	パン スープ だし煮(豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ)
22	木	おかゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも 玉ねぎ 人参)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参)
23	金	おかゆ だし汁 スープ煮(なす 人参 ほうれん草)	おかゆ みそ汁 煮魚(かじき なす 人参 ほうれん草)	おかゆ みそ汁 煮魚(かじき なす 人参 ほうれん草)
24	土	おかゆ だし汁 スープ煮(大根 きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 大根 きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 大根 きゅうり)
26	月	うどん だし汁 スープ煮(きゅうり 人参)	うどん うどん汁 煮魚(白身魚 きゅうり 人参)	うどん うどん汁 煮魚(白身魚 きゅうり 人参)
27	火	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ きゅうり キャベツ)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ 玉ねぎ きゅうり キャベツ)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ 玉ねぎ きゅうり キャベツ)
28	水	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 玉ねぎ きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(豆腐 玉ねぎ きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(豆腐 玉ねぎ きゅうり 人参)
29	木	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豚肉 キャベツ きゅうり 人参)
30	金	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 煮魚(かじき キャベツ きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 煮魚(かじき キャベツ きゅうり 玉ねぎ)
31	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 玉ねぎ なす)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ 玉ねぎ なす)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豚肉 キャベツ 玉ねぎ なす)

・献立は都合により一部変更になる場合があります。それに伴い栄養量の変動があります。とろみをつける為に、じゃがいもを使用しています。