



梅雨が明けると本格的な夏到来！今月はプールもはじまります。
夏の感染症にも気を付け、早寝早起き朝ごはんしっかり栄養と睡眠を摂り、体力を備えましょう。
園庭の夏野菜もグングン育ってきています。登降園時に、お子様と一緒に観察してみてください。



📎 毎朝検温し、はいチーズ連絡ノートにご入力ください。いつもと違う様子がみられる場合もご入力お願いします。水遊び・プールのチェック漏れにもご注意ください。

📎 7/6(木)検尿(にじ・そら・くじら)の予備日です。6月に提出できなかった方は、忘れず提出してください。

📎 衛生面、ケガの防止のため、爪は細目に切ってください。

📎 園の駐車場は、許可証のある方のみになります。急遽の場合は、近隣の駐車場を利用頂きますようお願いいたします。



- 5日(水) 体育指導
(にじ・そら・くじら)
- 6日(木) 検尿予備日
(にじ・そら・くじら)
- 7日(金) 七夕の集い ★
- 10日(木) 避難訓練(消防署来園)
- 12日(水)～ 身体測定
14日(金)
- 18日(火) プール開き
- 25日(火) プール撮影 ★
(うみ・だいち・にじ)
- 26日(水) 誕生会
- 28日(金) プール撮影 ★
(あめ・そら・くじら)

★印は、はいチーズ！
の方が撮影に来られます。

今年も七夕飾りを各クラスで作りました。
6/30(金)短冊を1人1枚配ります。
ご家庭で、お子様と一緒に願い事を考えて
ご記入頂ければと思います。



7/4(火)降園より笹に飾って頂けるように用意していますので、
お子様と一緒に飾ってください。

🎪 夏祭りについて 🎪

行事予定通り、8/26(土)夏祭りを企画しています。
当日は、お手持ちの甚平や浴衣を着てご参加頂ければと思います。出欠確認のお手紙を7/3に配布しますので、ご提出をお願いします。

☀️ 夏バテ予防！



- ① 早寝早起き朝ごはん→生活リズムを整えましょう。
- ② 外遊び→汗線は、3歳ぐらいまでに発達すると言われています。快適な環境ばかりではなく、適度な外遊びも大切です。
- ③ 室温→夏の快適温度は、25～26℃ですが、室内外の気温差は5℃以内にし、自律神経の疲れを軽減しましょう。
- ④ 衣服→外気との温度差、エアコンの効いた室内との温度差を衣服で調節できるように、羽織で調節し、肌に触れる素材は、汗を吸いやすい物にしましょう。汗を掻いた時の着替えも忘れずに！



8月の行事予定 2日(水)体育指導(にじ・そら・くじら組) 10日(木)プール閉まり 14(月)～16(水)保育協力日 16日(水)～18日(金)身体測定 18日(金)避難訓練
23日(水)誕生会 26(土)夏祭り★

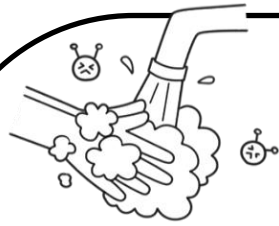


給食だより 7月号



伊丹くじら保育園

日増しに暑くなってきました。これから本格的な暑さが来る前に、暑さに負けない体を作っておきましょう。また、食中毒も起こりやすい時期ですので、衛生面や体調にも気を付けて過ごしていきましょう。



～食中毒予防の三原則～

1.細菌をつけない

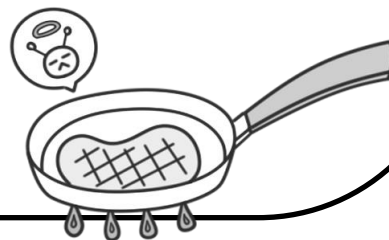
- ★手は様々な雑菌が付着しています。こまめにしっかり手を洗いましょう。
- ★肉や魚の保存はしっかりくるんで、ほかの食べ物とくっつかないようにしましょう。

2.細菌を増やさない

- ★肉や魚等の生鮮食品やお惣菜は購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても菌はゆっくり増殖しますので、冷蔵庫を過信せず早めに食べ切りましょう。

3.細菌をやっつける

- ★ほとんどの細菌は加熱によって死滅するため、しっかり加熱して菌をやっつけることが大切です。食事はしっかり中心まで加熱しましょう。
- ★食器や調理器具も定期的に熱湯や塩素系漂白剤などで殺菌しましょう。



人気メニューの紹介

かぼちゃのサラダ

子ども4人分

かぼちゃ	140g
胡瓜	32g
ハム	20g
レーズン	6.4g
マヨネーズ	16g
食塩	0.28g

【作り方】

- ①かぼちゃの皮をむき、火を通しマッシュにする。
- ②きゅうりは半月切り、ハムは小さくカット、レーズンはふやかして粗目に切りにする。
- ③冷ました①のかぼちゃに②と調味料を混ぜ合わせる。

🍅🍆🍅🍆🍅🍆 夏野菜を食べましょう 🍅🍆🍅🍆🍅🍆

暑い日が続く夏健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜です。たっぷりの水分、ビタミン、ミネラル、食物繊維があります。

トマト …赤色色素のリコピンは非常に高い抗酸化作用があります。

きゅうり …水分がとても多く、食べる水分補給に。カリウムはむくみ防止に役立ちます。

とうもろこし…焼いたり茹でたりして味わいます。ビタミンB1、食物繊維が多いです。

なす …紫色のもとナスニンは、血管をきれいにする働きがあります。



食育の日 ～北陸地方～

治部煮

石川県金沢市の代表的な郷土料理です。小麦粉をまぶした野鳥や鶏肉を季節の野菜や麩と煮合わせ、小麦粉でとろみをつけるのが特徴です。名前の由来は、じぶじぶと煮る、人名にちなむなど諸説あります。

7月予定献立表

発行日：令和5年6月30日

	月		火		水		木		金		土	
午前おやつ											1	牛乳
昼食												五目うどん さつまいもとひじきの煮物 オレンジ
午後おやつ												牛乳・クッキー
午前おやつ	3	牛乳	4	牛乳	5	グレープジュース	6	牛乳	7	牛乳	8	牛乳
昼食	ご飯 セロリのスープ 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ		ご飯 味噌汁 豚肉の桑焼き 白菜と小松菜のお浸し		【体育指導の日】 夏野菜カレー 切干し大根のさっぱり和え すいか		ご飯 里いもと玉ねぎの味噌汁 たらの南蛮漬け オクラとトマトの和え物		【七夕】 七夕ちらし わかめ汁 鶏の照り焼き キャベツサラダ		ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 胡瓜と人参の甘酢和え	
午後おやつ	お茶・お好み焼き		牛乳・じゃがいももち		お茶・フルーチェ		牛乳・ジャムサンド		お茶・カルピスゼリー(七夕)		牛乳・ビスコ	
午前おやつ	10	牛乳	11	牛乳	12	オレンジジュース	13	牛乳	14	牛乳	15	牛乳
昼食	ご飯 トマトスープ ハンバーグ しらすと胡瓜の酢の物		マーボー丼 中華スープ ひじきとキャベツのごま和え		キャロットパン 野菜スープ 豚肉と玉ねぎのカレー炒め かぼちゃサラダ		ご飯 なめこの味噌汁 あじフライ 千草和え		ご飯 すまし汁 チキン南蛮 白菜の和え物		お子様スパゲティ コンソメスープ バナナ	
午後おやつ	牛乳・ココア蒸しパン		牛乳・ドーナツ		お茶・じゃこおにぎり		牛乳・きな粉プリン		お茶・フルーツポンチ		牛乳・パイ菓子	
午前おやつ	17		18	牛乳	19	豆乳	20	牛乳	21	牛乳	22	牛乳
昼食	海の日		【食育の日】北陸地方 ご飯 かぼちゃの味噌汁 治部煮 大豆のころころサラダ		ご飯 あさりのミルクスープ スパニッシュオムレツ キャベツのツナ和え		冷やし中華 ブロッコリーのマヨ和え バナナ		炊き込みご飯 すまし汁 鮭のムニエル 小松菜の和え物		コーンツナピラフ 白菜のスープ コールスローサラダ	
午後おやつ			牛乳・米粉の蒸しパン		牛乳・きなこマカロニ		お茶・鮭おにぎり		牛乳・小倉トースト		牛乳・バームクーヘン	
午前おやつ	24	牛乳	25	牛乳	26	野菜ジュース	27	牛乳	28	牛乳	29	牛乳
昼食	ご飯 なすの味噌汁 白身魚フライ 春雨の中華和え		ご飯 チンゲン菜のスープ 鶏のから揚げ もやしのナムル		ロールパン ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ オレンジ		ご飯 かき玉汁 豚肉となすの味噌炒め ピーマンのツナ和え		ご飯 かぼちゃのスープ 鮭のチーズ焼き コーンサラダ		中華あんかけ丼 すまし汁 りんご	
午後おやつ	牛乳・フライドポテト		お茶・桃ヨーグルト		牛乳・ブルーベリーマフィン		牛乳・コーンフレーク		牛乳・大学芋		牛乳・ハードビスケット	
午前おやつ	31	牛乳										
昼食	梅なめしご飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き オクラのおかか和え											
午後おやつ	牛乳・豆乳もち											

※献立が変更する場合があります。ご了承ください。

※延長おやつは、ビスケット・せんべい・サブレ・パイ・ラムネを提供します。

献立平均給与栄養量 幼児 エネルギー565kcal たんぱく質23.3g 脂質18.1g 乳児 エネルギー465kcal たんぱく質 19.0g 脂質13g

2023年 7月の予定献立表 (初期食)

日	曜	昼食
1	土	おかゆペースト 野菜スープ 人参ペースト さつまいもペースト 白菜ペースト
2	日	
3	月	おかゆペースト 野菜スープ ブロッコリーペースト チンゲン菜ペースト じゃがいもペースト
4	火	おかゆペースト 野菜スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト 白菜ペースト
5	水	おかゆペースト 野菜スープ 人参ペースト かぼちゃペースト なすペースト
6	木	おかゆペースト 野菜スープ 玉ねぎペースト 胡瓜ペースト トマトペースト
7	金	おかゆペースト 野菜スープ 大根ペースト 人参ペースト キャベツペースト
8	土	おかゆペースト 野菜スープ 白菜ペースト 玉ねぎペースト 胡瓜ペースト
9	日	
10	月	おかゆペースト 野菜スープ 人参ペースト じゃがいもペースト 玉ねぎペースト
11	火	おかゆペースト 野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト キャベツペースト
12	水	おかゆペースト 野菜スープ 小松菜ペースト 大根ペースト かぼちゃペースト
13	木	おかゆペースト 野菜スープ ほうれん草ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト
14	金	おかゆペースト 野菜スープ 白菜ペースト 人参ペースト 小松菜ペースト
15	土	おかゆペースト 野菜スープ 玉ねぎペースト にんじんペースト キャベツペースト
16	日	
17	月	海の日
18	火	おかゆペースト 野菜スープ かぼちゃペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト
19	水	おかゆペースト 野菜スープ 玉ねぎペースト じゃがいもペースト 小松菜ペースト
20	木	おかゆペースト 野菜スープ トマトペースト 胡瓜ペースト ブロッコリーペースト
21	金	おかゆペースト 野菜スープ キャベツペースト 小松菜ペースト 玉ねぎペースト
22	土	おかゆペースト 野菜スープ 白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト
23	日	
24	月	おかゆペースト 野菜スープ なすペースト 人参ペースト 胡瓜ペースト
25	火	おかゆペースト 野菜スープ チンゲン菜ペースト 玉ねぎペースト じゃがいもペースト
26	水	おかゆペースト 野菜スープ じゃがいもペースト 人参ペースト ブロッコリーペースト
27	木	おかゆペースト 野菜スープ 小松菜ペースト なすペースト キャベツペースト
28	金	おかゆペースト 野菜スープ かぼちゃペースト 玉ねぎペースト さつまいもペースト
29	土	おかゆペースト 野菜スープ 白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト
30	日	
31	月	おかゆペースト 野菜スープ キャベツペースト 人参ペースト じゃがいもペースト

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。

2023年7月の予定献立表 (中期食)

日	曜	昼食	おやつ
1	土	煮込みうどん・さつまいものやわらか煮・オレンジ	おかゆ・野菜スープ・しらすと白菜の煮物
2	日		
3	月	おかゆ・玉ねぎのスープ・鶏肉のトマト煮	おかゆ・すまし汁・豆腐の野菜煮
4	火	おかゆ・すまし汁・鶏肉と野菜のだし煮	おかゆ・小松菜のスープ・白身魚と白菜のうま煮
5	水	おかゆ・野菜スープ・鶏肉となすの煮物	おかゆ・なすのスープ・しらすとかぼちゃの煮物
6	木	おかゆ・玉ねぎのすまし汁・白身魚の野菜煮	パン粥・トマトスープ・鶏肉のうま煮
7	金	混ぜ粥・大根のすまし汁・鶏肉とキャベツの煮物	おかゆ・野菜スープ・鶏肉のトマト煮込み
8	土	おかゆ・すまし汁・鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	おかゆ・玉ねぎスープ・しらすの野菜煮
9	日		
10	月	おかゆ・トマトスープ・しらすのうま煮	おかゆ・豆乳スープ・豆腐とじゃがいもの煮物
11	火	おかゆ・白菜スープ・そぼろと豆腐のやわらか煮	おかゆ・すまし汁・しらすのだし煮
12	水	パン粥・野菜スープ・鶏肉のとろとろ煮	おかゆ・すまし汁・豆腐とかぼちゃのやわらか煮
13	木	おかゆ・玉ねぎのすまし汁・白身魚とほうれん草の煮物	おかゆ・ほうれん草のスープ・鶏肉のうま煮
14	金	おかゆ・すまし汁・白菜のそぼろ煮・	おかゆ・野菜スープ・白身魚とキャベツのだし煮
15	土	混ぜ粥・小松菜のスープ・バナナ	おかゆ・野菜スープ・鶏肉と小松菜のうま煮
16	日		
17	月	海の日	
18	火	おかゆ・かぼちゃのスープ・鶏肉とほうれん草のとろとろ煮	おかゆ・ほうれん草のすまし汁・白身魚とじゃがいもの和風煮
19	水	おかゆ・小松菜スープ・鶏肉とじゃがいも彩り煮	おかゆ・ほうれん草のすまし汁・白身魚と野菜の和風煮
20	木	煮込みうどん・ブロッコリーのだし煮・バナナ	おかゆ・すまし汁・白身魚のトマト煮
21	金	おかゆ・すまし汁・鮭と小松菜のだし煮	パン粥・小松菜のすまし汁・鶏肉と野菜のうま煮
22	土	混ぜ粥・白菜のスープ・キャベツのだし煮	おかゆ・キャベツのすまし汁・白身魚と野菜のうま煮
23	日		
24	月	おかゆ・すまし汁・白身魚の野菜煮込み	おかゆ・じゃがいもスープ・鶏肉となすの含め煮
25	火	おかゆ・チンゲン菜のすまし汁・鶏肉とじゃがいものうま煮	おかゆ・玉ねぎスープ・豆腐と野菜のだし煮
26	水	パン粥・野菜スープ・鶏じゃが・オレンジ	おかゆ・野菜スープ・しらすと野菜のうま煮
27	木	おかゆ・小松菜のスープ・鶏肉と野菜のトマト煮	おかゆ・玉ねぎスープ・豆腐のだし煮
28	金	おかゆ・かぼちゃのスープ・鮭と野菜の煮物	おかゆ・すまし汁・さつまいものそぼろ煮
29	土	おかゆ・すまし汁・鶏肉と野菜の煮物・りんご	おかゆ・白菜と人参のすまし汁・豆腐のうま煮
30	日		
31	月	おかゆ・すまし汁・鶏肉といものうま煮	おかゆ・じゃがいものスープ・豆腐の野菜煮

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。

※いろいろな味や舌触りを楽しめるように食材の種類を少しずつ増やしていきましょう。

2023年7月の予定献立表 (後期食)

日	曜	昼食	おやつ
1	土	煮込みうどん・さつまいもとひじきの煮物・オレンジ	軟飯・味噌汁・しらすと白菜の煮物
2	日		
3	月	軟飯・セロリのスープ・鶏肉のトマト煮・マカロニサラダ	軟飯・すまし汁・豆腐の野菜煮
4	火	軟飯・味噌汁・鶏肉と野菜の煮物・白菜と小松菜のお浸し	軟飯・小松菜のスープ・白身魚と白菜のうま煮
5	水	軟飯・野菜スープ・鶏肉となすの煮物・胡瓜のサラダ	軟飯・なすの味噌汁・しらすとかぼちゃの煮物
6	木	軟飯・里いもと玉ねぎの味噌汁・白身魚のあんかけ・オクラとトマトの和え物	食パン・トマトスープ・鶏肉の洋風煮
7	金	混ぜ軟飯・わかめ汁・オクラのサラダ	軟飯・野菜スープ・鶏肉のトマト煮込み
8	土	軟飯・味噌汁・鶏肉の彩り煮・胡瓜と人参の和え物	軟飯・玉ねぎスープ・しらすの野菜煮
9	日		
10	月	軟飯・トマトスープ・ハンバーグ・胡瓜のサラダ	軟飯・豆乳スープ・豆腐とじゃがいもの煮物
11	火	軟飯・中華スープ・麻婆豆腐・キャベツの和え物	軟飯・すまし汁・しらすのだし煮
12	水	食パン・野菜スープ・鶏肉の中華風煮物・かぼちゃのサラダ	軟飯・すまし汁・豆腐とかぼちゃのやわらか煮
13	木	軟飯・なめこの味噌汁・白身魚のムニエル・千草和え	軟飯・ほうれん草のスープ・鶏肉のうま煮
14	金	軟飯・すまし汁・鶏の照り焼き・白菜の和え物	軟飯・鶏がらスープ・白身魚とキャベツのだし煮
15	土	トマトスパゲティ・コンソメスープ・バナナ	軟飯・味噌汁・鶏肉と小松菜のうま煮
16	日		
17	月	海の日	
18	火	軟飯・かぼちゃの味噌汁・鶏肉の治部煮風・大豆の和え物	軟飯・ほうれん草のすまし汁・白身魚とじゃがいもの洋風煮
19	水	軟飯・小松菜スープ・じゃがいものおやき・キャベツのサラダ	きなこ軟飯・ほうれん草のすまし汁・白身魚と野菜の洋風煮
20	木	煮込みうどん・ブロッコリーサラダ・バナナ	軟飯・味噌汁・白身魚のトマト煮
21	金	軟飯・すまし汁・鮭のムニエル・小松菜の和え物	食パン・鶏がらスープ・鶏と野菜のうま煮
22	土	混ぜ軟飯・白菜のスープ・キャベツのサラダ	軟飯・すまし汁・白身魚と野菜とうま煮
23	日		
24	月	軟飯・なすの味噌汁・白身魚の照り焼き・春雨サラダ	軟飯・じゃがいもスープ・鶏肉となすの含め煮
25	火	軟飯・チンゲン菜のスープ・鶏肉の照り焼き・もやしの和え物	軟飯・コンソメスープ・豆腐と野菜のだし煮
26	水	食パン・野菜スープ・鶏じゃが・ブロッコリーのサラダ・オレンジ	軟飯・味噌汁・しらすと野菜のうま煮
27	木	軟飯・小松菜のすまし汁・鶏肉と野菜のトマト煮・キャベツのサラダ	軟飯・コンソメスープ・豆腐のだし煮
28	金	軟飯・かぼちゃのスープ・鮭のムニエル・コーンサラダ	軟飯・すまし汁・さつまいものそぼろ煮
29	土	軟飯・すまし汁・鶏肉の中華風煮物・りんご	軟飯・白菜と人参の味噌汁・豆腐のうま煮
30	日		
31	月	軟飯・すまし汁・鶏肉のねぎ味噌焼き・オクラの和え物	軟飯・豆乳スープ・豆腐の野菜煮

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。
 ※素材本来の味を大切にし、薄味を心がけています。