



～太陽の子保育園～
2025.8.1

8月号

今月の目標

暑さに負けない
体力づくり

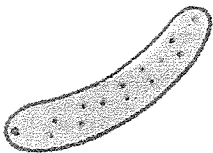
毎日酷暑！暑い日が続いていますが、園では子どもたちがプール遊びをしている元気な声が聞こえてきます。しばらく暑い日が続きますが、熱中症予防のためにも、朝食をしっかりと食べてから登園し、ご家庭でも水分補給や体調の変化（汗や尿の様子等）にも気を配り、休養、睡眠を心がけてくださいね。



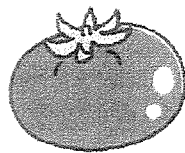
夏が旬の食べ物

夏が旬の食材には、体の余分な熱を冷ます効果のある物が多くあります。上手に取り入れて暑い夏を元気に過ごしましょう。

キュウリ



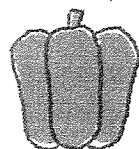
トマト



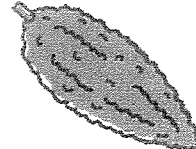
レタス



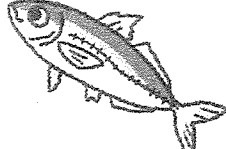
ピーマン



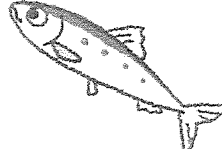
ゴーヤ



アジ



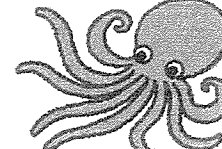
イワシ



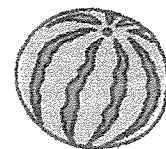
スルメイカ



マダコ



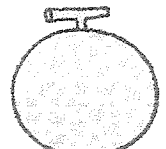
スイカ



もも



メロン



これたては
おいしいヨ



菜園活動効果

今年の畑には、きゅうり、なす、ミニトマト、ピーマン、ゴーヤ、えだまめ、すいか、かぼちゃを栽培、今年もきゅうりやゴーヤ等は大収穫！収穫してすぐに食べられるよう調理をしています。一番人気なのが「ゴーヤチップ」。揚げたてをクラスに届けるとあっという間に完食です。きゅうりは、毎日どこかのクラスで食べられるほどたくさん収穫できていました。きゅうりは塩味での提供が多いので熱中症対策にもなっています。菜園が、子どもたちにとって、自然と食事をつなげる場、そして五感を育てる学びの場にもなっています。



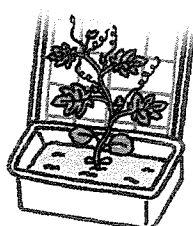
ゴーヤ（ニガウリ）

沖縄で古くから愛されてきた野菜で、今では全国で食べられています。特徴は苦み。子どもには、塩もみした後にさっと湯がく、種とわたをしっかりと取るなど、苦味を抑える工夫をするとよいでしょう。

うれしい栄養

- ★免疫力アップに役立つビタミンC
…ゴーヤのビタミンCは、レモンを上回る！
- ★塩分の排出を助けるカリウム
- ★カロテン
…油で炒めて食べると吸収がよい

ゴーヤで緑のカーテン
比較的育てやすく、夏の暑さにも強いゴーヤは、緑のカーテンにうってつけ。新鮮なゴーヤがとれるのに加えて、日陰を作り、温度上昇を抑える効果があります。



ピーマン
みつけた！



7月の菜園、食育等

すいか収穫♪

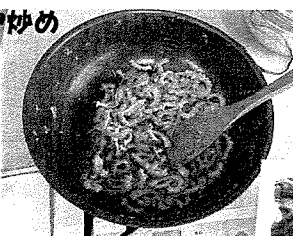


毎日、収穫
畑のお野菜



お部屋でミニ調理♪

ゴーヤ炒め



赤色と黄色の
スイカでした



ゴーヤチップで
塩分補給



夢中で、枝豆のさや取り中

ゴーヤチップ



お手伝いできるもん♪

保育園での様子をみていると、子どもたちは、お手伝いが大好きです。「危ない」「まだ小さい」「後始末が大変」と消極的になってしまいがちですが、「ちょっと手伝って」の一言が子どもをやる気にさせます。配膳の準備、下ごしらえ、野菜の皮むきなどの調理体験を、できることから少しずつご家庭でも取り入れ、食材に触れる機会を与えてあげてください。子どもたちは思った以上に、上手にできるものです。

お手伝い活動 の目安

- ★子どもが食事の準備のお手伝いをする年齢の目安として、次の段階が挙げられます。
- <3歳児>おはしやお茶碗、お皿、コップなどの簡単な配膳
- <4歳児>自分の分の、食事の盛り付け
- <5歳児>家族みんなの盛り付けと配膳

★園では、お当番活動で給食の配膳を行っています。マスク着用の練習にもなっています。

ミニトマトのへたとり



キュウリの板ずり



枝豆とり



食事ができたことを家族に伝える



食器運び



味つけ



タマネギ皮むき



配膳の手伝い



団子作り



食器ふき



テーブルふき



2025年度 8月 予定献立表



太陽の子保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(屋食・3時おやつ)			10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ
01 — 金 —	サラダそうめん ウインナーソーテ 焼きポテト すいか	干しそうめん、フライドポテト、三溫糖、揚げあられ	ヨーグルト、サラダチキン、ウインナーソーセージ、牛乳	すいか、もも(黄桃)、トマト、もも(白桃)、きゅうり、モロヘイヤ、干ししいたけ、みかん、バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい フロースンヨーグルト(2歳～) (1歳:ヨーグルト) 揚げあられ・麦茶
02 — 土 —	変わり麻婆ライス ゆかり和え 青菜のスープ オレンジ	米、片栗粉、なたね油、三溫糖、ごま油、チズドッグ	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、にら、こまつな、干ししいたけ、しょうが、にんにく	牛乳(幼・乳) ビスケット チーズドッグ 牛乳
04 — 月 —	もずく丼 ビーフンサラダ 豆腐とニラのスープ バナナ	米、ビーフン、マヨネーズ、片栗粉、三溫糖、なたね油、ごま油、たいやき	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ハム	バナナ、たまねぎ、もずく、にんじん、きゅうり、コーン、こまつな、にら、干しぶどう、しょうが、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい ミニだい焼き 牛乳(乳児)
05 — 火 —	ごはん(ラップおにぎり) 鮭の塩焼き 肉じゃが 野菜のごま和え	米、じゃがいも、薄力粉、三溫糖、無塩バター、米こうじ、黒砂糖、なたね油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉、米みそ、卵	オレンジ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、かぼちゃ、なめこ、にんじん、しらたき、いんげん、干しぶどう、菜ねぎ、すりごま、焼きのり	飲むヨーグルト ビスケット かぼちゃ黒糖パンケーキ 牛乳
06 — 水 —	ぶどうパン タンドリーチキン グリーンサラダ イタリアンスープ	ぶどうパン、米、なたね油、パン粉	鶏もも肉、ヨーグルト、卵、ベーコン、ハム、粉チーズ、牛乳	りんごジュース、グレープフルーツ、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、コーン、にら、レモン果汁、にんにく、オレンジ	牛乳(幼・乳) ポーロ チャーハン りんごジュース
07 — 木 —	ジャージャー麺 大根とツナサラダ(オクラ) ほうれん草のスープ バナナ	煮し中華麺、片栗粉、米粉、三溫糖、油、なたね油、焼き鮓、ごま油、粉糖	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮、米みそ、豆腐、牛乳	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ほうれんそう、たけのこ、オクラ、ごま、干ししいたけ、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい 豆腐ガトーショコラ 牛乳(乳児)
08 — 金 —	焼きとうもろこしごはん めかじきの生巻焼き 野菜のおひたし いそ煮(大豆入り)	米、コッペパン、マーガリン、なたね油、三溫糖、ごま油	牛乳、かじき、豚肉、煮し大豆、米みそ、焼くわ、油揚げ、かつお節	メロン、もやし、こまつな、たまねぎ、コーン、菜ねぎ、ごぼう、にんじん、ブルーベリージャム、いんげん、ひじき、干ししいたけ、しょうが、りんご	牛乳(幼・乳) 人参かりんとう ジャムサンド(ブルーベリー) 牛乳
09 — 土 —	納豆チャーハン 酢味噌和え きのこのスープ バナナ	米、押麦、ごま油、野菜かりんとう、三溫糖	牛乳、鶏ひき肉、納豆、チーズ、米みそ	バナナ、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、えのきだけ、生わかめ、菜ねぎ、すりごま	牛乳(幼・乳) ビスケット やさしいかりんとう チーズ 牛乳
12 — 火 —	ドライカレー カミカミサラダ ポトフ風野菜スープ オレンジ	米、マカロニ、押麦、三溫糖、なたね油、油	豚ひき肉、ウインナーソーセージ、きな粉、牛乳	たまねぎ、オレンジ、えだまめ、キャベツ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、いんげん、セロリ、すりおろしりんご、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい マカロニきなこと えだまめ 牛乳(乳児)
13 — 水 —	高野豆腐のそぼろごはん れんこんサラダ(中華風) 乾物の味噌汁 バナナ	米、クロワッサン、焼き鮓、三溫糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、米みそ、凍り豆腐	バナナ、れんこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、切り干しだいこん、干ししいたけ、カットわかめ	牛乳(幼・乳) ビスケット クロワッサン 牛乳
14 — 木 —	ねぎたっぷりじゃこパスタ かぼちゃサラダ 麦入りミネストローネ グレープフルーツ	スパゲティ、マヨネーズ、なたね油、押麦、ほん米菓子	ベーコン、ダイスチーズ、牛乳、チーズ	グレープフルーツ、かぼちゃ、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、トマトジュース、干しぶどう、えだまめ、セロリ、にんにく、きざみのり、オレンジ	牛乳(幼・乳) せんべい おこめ棒 ミニゼリー(乳:チーズ) 牛乳(乳児)
15 — 金 —	ジュシー にんじんしりしり スティックきゅうり アーサ汁	米、三溫糖、ごま油、なたね油、ビスケット	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ツナ油漬、油揚げ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、刻みこんぶ、あおさ、干ししいたけ	牛乳(幼・乳) ポーロ ビスケット 牛乳
16 — 土 —	チキンライス マカロニフレンチサラダ 青菜のスープ オレンジ	米、マカロニ、押麦、なたね油、カスタードドック	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、いんげん、コーン	牛乳(幼・乳) せんべい カスタードドック 牛乳

★献立は都合により変更する場合があります

<8月平均摂取量 乳児/533kcal 幼児/590kcal>

日 ／ 曜	献立名	材料名(屋食・3時おやつ)			10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ
18 — 月 —	ごはん たいの梅焼き 茄子の炒め煮 磯和え	米、強力粉、三溫糖、なたね油	牛乳、たい、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、米みそ、油揚げ	グレープフルーツ、なす、もやし、とうがん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、干しぶどう、菜ねぎ、うめ干し、きざみのり、オレンジ	牛乳(幼・乳) 人参かりんとう ぶどうヨーグルトパン 牛乳
19 — 火 —	食パン(ジャム&マーガリン) パナナ 鶏肉のトマト煮 海藻サラダ たまごスープ	食パン、じゃがいも、片栗粉、マーガリン、なたね油、マヨネーズ、三溫糖	鶏もも肉、卵、ダイスチーズ、ハム、牛乳	たまねぎ、バナナ、トマト水煮、レタス、きゅうり、チンゲンサイ、いちごジャム、しめじ、ブロッコリー、にんじん、コーン、いんげん、こんぶ、海藻ミックス、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい カラフルポテト カミカミ昆布 牛乳(乳児)
20 — 水 —	枝豆ごはん しゅうまい風ハンバーグ 春雨ソーテー もずくスープ	米、薄力粉、はるさめ、しゅうまいの皮、片栗粉、なたね油、黒砂糖、三溫糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ハム	すいか、バナナ、たまねぎ、もやし、もずく、キャベツ、にら、えだまめ、にんじん、こまつな、干ししいたけ、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	牛乳(幼・乳) ポーロ バナナのフリッター 牛乳
21 — 木 —	冷やし豚しゃぶうどん ちくわの磯辺揚げ 三色ナムル オレンジ	ゆでうどん、米、薄力粉、マヨネーズ、三溫糖、ごま油、なたね油	豚肉、焼くわ、鶏ひき肉、米みそ、牛乳	オレンジ、もやし、トマト、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、すりごま、焼きのり、干ししいたけ、あおのり、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい おにぎり(鶏そぼろ) 牛乳(乳児)
22 — 金 —	カレーパンマン(カレーピラフ) 鶏肉のアップルソース焼き コーンサラダ 焼きポテト	米、フライドポテト、押麦、ノンエッグマヨネーズ、三溫糖、焼き鮓、なたね油、ウエハース	鶏もも肉、ベーコン、魚肉ソーセージ、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、もも(白桃)、キャベツ、にんじん、りんご、みかん、パイナップル、コーン、ブロッコリー、オクラ、ぶどうジュース、焼きのり	牛乳(幼・乳) ビスケット アイスクリーム(2歳～) (1歳:ヨーグルト) ウエハース・麦茶
23 — 土 —	ブルコギ風丼 華風和え わかめスープ バナナ	米、ミルクパン、なたね油、三溫糖、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ	バナナ、たまねぎ、もやし、だいこん、きゅうり、こまつな、にんじん、にら、にんにく、カットわかめ	牛乳(幼・乳) せんべい ミルクパン 牛乳
25 — 月 —	ごはん あじフライ 煮豆(金時豆) 野菜のおひたし	米、パン粉、三溫糖、薄力粉、ビスケット、わらびもち粉	あじ、カルピス、いんげんまめ(乾)、米みそ、油揚げ、豆腐、かつお節、牛乳、かれい	オレンジ、だいこん、はくさい、みかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、アガー	牛乳(幼・乳) クラッカー カルピスわらびもち(乳・ゼリー) ビスケット 牛乳(乳児)
26 — 火 —	焼肉サンド(セルフ) さつま芋(マセドアン)サラダ ビーフンスープ パイナップル	コッペパン、さつま芋、米、マヨネーズ、ビーフン、なたね油、三溫糖、ごま油	豚肉、木綿豆腐、ダイスチーズ、牛乳、米みそ	パイナップル、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、干しぶどう、チンゲンサイ、ごま、しょうが、塩こんぶ、干ししいたけ、バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい おにぎり(塩昆布) 麦茶
27 — 水 —	あんかけチャーハン オクラときゅうりのナムル モロヘイヤスープ メロン	米、マカロニ、片栗粉、ごま油、無塩バター、なたね油、三溫糖	鶏もも肉、生揚げ、牛乳、たらこ、生クリーム	ぶどうジュース、メロン、もやし、たまねぎ、だいこん、きゅうり、たけのこ、にんじん、にら、モロヘイヤ、オクラ、コーン、干ししいたけ、すりごま、きざみのり、しょうが、オレンジ	牛乳(幼・乳) ウエハース たらこクリームパスタ ぶどうジュース
28 — 木 —	雑穀ごはん さばのみそ焼き じゃが芋のきんぴら ごま和え(ほうれん草・こんにゃく)	米、じゃがいも、薄力粉、三溫糖、焼き鮓、押麦、雑穀ミックス、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ、卵、きな粉	なし、ほうれんそう、たまねぎ、板こんにゃく、にんじん、えのきだけ、ごぼう、いんげん、菜ねぎ、すりごま、しょうが	飲むヨーグルト ビスケット とうふドーナツ 牛乳
29 — 金 —	やきそば れんこんの梅マヨサラダ 中華風コーンスープ(卵) バナナ	煮し中華麺、マヨネーズ、なたね油、片栗粉、せんべい	ヨーグルト、豚肉、卵、牛乳	バナナ、れんこん、もやし、キャベツ、にんじん、コーンクリーム、たまねぎ、チンゲンサイ、ブロッコリー、ピーマン、ねぎ、ごま、うめ干し、あおのり	牛乳(幼・乳) ポーロ せんべい ヨーグルト 麦茶
30 — 土 —	鶏丼 キャベツのさっぱり和え 豆腐と青菜のスープ オレンジ	米、クロワッサン、三溫糖、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ハム	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、しめじ、もやし、ほうれんそう、きゅうり、いんげん、コーン	牛乳(幼・乳) せんべい クロワッサン 牛乳

★幼児クラス：午前のおやつの提供について・・・熱中症対策の一環として、幼児クラスに対してプール活動の日に、午前のおやつ(せんべい等)を提供しています。これらは塩分や糖分を適度に含んでおり、汗をかくことで失われやすいミネラルの補給に役立ちます。引き続き、水筒の準備等、ご家庭でのご協力もよろしくお願いいたします。

フールの日のあやつ

