

# 橋場そらとみどりの保育園 大きなおうちだよ



第101号 令和5年7月

社会福祉法人東京児童協会

橋場そらとみどりの保育園大きなおうち

〒164-0011 東京都中野区中央 4-18-19

TEL:03-6382-4774

FAX:03-6382-4775

園長 染谷安紀子

「わっしょい、わっしょい。」と夏祭りに向けてつき組さんのお神輿担ぎの練習の音が響いています。今年度も夏祭りは「夏祭り週間」として5日にわたって実施します。つき組の子どもたちが中心となって話し合いを重ね準備を進めてきました。花火をテーマにお神輿や各クラスの装飾を作成し、装飾につきましてはご家庭のご協力をいただきましてありがとうございました。お子さんの作品を探しながら是非、皆さんの作品もお楽しみください。夏祭りは様々な出店を用意しました。つき組、ほし組の子どもたちや保育者が売り手になり、買いものやゲームを楽しみます。金魚すくいが難しいあひる組さんのためにも、つき組さんからのアイデアがあるようです。また、この夏まつり期間中につき組はプラネタリウムの見学、7日は全員集会で七夕の集会もあります。全園児で夏の行事を楽しんでいきます。

## ～6月の園庭から～

園庭のびわの樹が大きく成長したくさんの実をつけました。

子どもたちも大人たちも収穫の時を待ち、夕方に収穫スタート！木に登ったり、カラーバケツに乗ったり。びわの取り方もねじって取るコツをつかんだり、“おいしいそうな色”を見分けたりしていました。

あっという間にびわが集まり、栄養士の先生に「おいしいものにしてください。」と願いを込めて渡しました。

「楽しみにしていてね。」の言葉にわくわく。

そして登場しました。「びわゼリー！」

子どもも大人も大喜びのおやつタイムでした。

園長 染谷安紀子



写真につきましては  
ホームページ上の公開は  
差し控えさせて  
いただきます。



## 6月の活動より



### 誕生会（15日）

写真につきましては  
ホームページ上の公開は  
差し控えさせて  
いただきます。



絵本「みずたまり」

作 殿内 真帆

今月の誕生会は、19名の友だちが一つお兄さん、お姉さんになりました。乳児さんと幼児さん、みんな緊張した様子でしたがしっかりメダルを受け取ったり、インタビューに答えたりすることができてとても感心しました。保育者からのお楽しみ絵本では『みずたまり』の読み聞かせをしました。ページをめくるごとに小さくなっていってしまうみずたまりの様子にみんな興味津々でした。梅雨になり雨の日が多くなると思いますが、そんな日も楽しみになれると思います。つき組さんの伝統遊戯では『ゲコゲコかえる』を行いました。誕生会の後も各クラスで楽しんでいました。

## 健康教育（5歳児）

写真につきましては  
ホームページ上の公開は  
差し控えさせて  
いただきます。



絵本「はははのはなし」  
作 加古 里子

### 健康教育「むし歯の話」…5歳児クラス

子どもから大人の歯へ入れ替わり始める時期は、むし歯予防が大切です。前日に、絵本「はははのはなし」の読み聞かせて歯の大切さについて考えたあと、当日は、図や写真、歯の模型を使いながら、正しい歯みがき方法について伝えました。その他、肉食動物や草食動物の歯の構造や生え代わりについての話や、最後にクイズを出してみんなで考える時間を設けることで、集中して楽しむ様子が見られました。

### ～つき組より～

今回のスポーツプロジェクトは空手をしました。始めに、空手で大切になってくる呼吸や姿勢について話を聞き、背筋を伸ばしたり、深呼吸をして呼吸を整えたりして集中力を高めました。それができるようになると、次に講師の動きを見て体を動かしたり、大きな声で「セイ！」と掛け声を言ったりしています。手足の動かし方に苦戦している姿も見られましたが、何度も諦めずに挑戦していてカッコ良かったですよ。練習する中で上達も感じられ楽しんでいました。最後に、空手は自分の体や大切な人を守る為のものということを教えてもらい、また一つ成長し、強くなったつき組さんでした。



## スポーツ教室（21日）

写真につきましては  
ホームページ上の公開は  
差し控えさせて  
いただきます。

## キッズダンス（8日）

写真につきましては  
ホームページ上の公開は  
差し控えさせて  
いただきます。

### ～ほし組より～

踊ることが大好きなほし組さん。今月も、大好きなキッズダンスに笑顔で取り組んでいます。先月から、取り組んでいるボックスステップも、少しずつ上達し喜んでいきます。キッズダンスは、3グループに分かれて行っており、順番を待っている間やキッズダンス終了後も、保育室でダウンやホーシング等を友だちと教え合う姿が見られました。難しい動きを教えてあげようとする優しさや上手になりたい！と一生懸命頑張る子どもたちの姿に感心しました。

## 異文化交流（6日）

写真につきましては  
ホームページ上の公開は  
差し控えさせて  
いただきます。

### ～はな組より～

今月の異文化交流は、講師の先生と一緒に室内遊びを楽しみました。初めてお会いする先生に緊張気味のはな組さん。ドキドキしながらも、絵本やパズル、おままごと等、一緒に遊ぶことを楽しんでいます。ブロック遊びでは「blue」「yellow」等、ブロックの色の名前を覚えてもらったり、車や恐竜の名前を覚えてもらったりしていました。初めはドキドキしていたはな組さんでしたが活動の最後には「せんせい、あそぼうよ！」と、すっかり仲良しになっていましたよ。

# ☆☆☆☆☆☆ 各クラスの7月の保育目標 ☆☆☆☆☆☆

## 保育目標について

- 「○」のつく目標 … 養護目標（生命の保持、情緒の安定をはかるための保育者のねらい）  
「●」のつく目標 … 教育目標（健康・人間関係・環境・言語・表現の5領域に関わる子どものねらい）



6月になり、園生活にも少しずつ慣れてきました。室内では、ソフト積み木に登ってみたり歩いてみたり、マットのトンネルを潜ったりして笑顔をたくさん見せてくれました。ミルクを飲んで元気に登園してくれる子が多く笑顔をたくさん見せてくれて安心しました。

寝返りやすすり這い、ハイハイでの移動範囲も増え、毎日の成長を感じられることもとても嬉しく思っています。

高月齢の友だちは、低月齢の友だちに玩具を持ってきて「はい」と渡し、もらう方の子どもはキョトンとした後に笑顔を見せる場面が多くなってきました。

寝返り前の子どもたちは、風に揺られるモビールやメリーを見て喜んでいたり、保育者との触れ合い遊びやベビーマッサージに嬉しそうなお顔をみせてくれたりしています。

7月は、夏祭りや水遊びなど楽しいことが沢山待っています。これから始まる暑い夏を快適に過ごせるように体調管理に気を付けながら、安全に楽しく遊べるようにしていきたいと思えます。

### <7月の保育の目標>

- 一人ひとりの生活リズムに合わせ、食事や授乳、清拭や沐浴を行い、心地よく過ごせるようにする。
- 発達に応じて腹這いやハイハイ、歩行に合わせた遊びを保育者と一緒に楽しむ。
- 保育者と触れ合ったり、玩具で遊んだり、水遊び等の感触遊びを喜ぶ。

写真につきましては  
ホームページ上の公開は  
差し控えさせていただきます。



6月は晴れたり雨が降ったりと、天気の変り変わりが多い日々でしたね。それでも子どもたちは戸外でも室内でも、体をたくさん動かし汗ばむほど元気いっぱい遊んでいます。

晴れた日の戸外では、水遊びに夢中でした。最初は裸足で遊ぶことや顔に水がかかることに抵抗を感じる姿もありましたが、今ではすっかり楽しめるようになりました！タライの水をコップやシャベルで掬ったり手を入れて水の冷たさを感じたりするだけでなく、水面を叩いて跳ね返った水が顔にかかることを楽しんでいたり、落ちているピワや柿を浮かべてみたりなどの楽しみ方をする子もいました。水遊び1つでたくさんの遊び方をすることができて、保育者も驚かされる日々です。また、リズム体操も大好きで身振り手振りで踊りたい曲をリクエストしてくれます。聴き慣れた曲もあまり馴染みのない曲でも楽しそうに踊っている姿に私たちまで元気をもらっています！日に日に上手になるダンスから成長を実感しています。

7月からは本格的に夏がやってきますね。気温や湿度、体調面にしっかり注意しながら、暑さに負けず体を動かして楽しみたいと思います！

### <7月の保育の目標>

- 気温や湿度に留意し、暑さに負けず健康的に過ごせるようにする。
- 保育者に手伝ってもらいながら、身の回りのことを自分で行おうとする。
- 様々な感触遊びを存分に楽しむ。

写真につきましては  
ホームページ上の公開は  
差し控えさせていただきます。



雨の合間の晴れた日には、夏の日差しが降り注ぐようになりました。暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。子どもたちは時折折る晴れ間に大喜びで、園庭での外遊びを思いきり楽しんでいます。保育者の笛の音に合わせてかけっこを楽しんだり、アリやダンゴムシ等の昆虫や草花等の観察をしたりと様々な遊びに興味津々な子どもたちです。

室内でもクレヨンや絵の具、粘土などの手先を使った遊びやままごとやピクニックなどのごっこ遊びで友だちとお互いの名前を呼び合っ、仲良く遊ぶ姿がたくさん見られるようになってきました。

7月は夏祭りに七夕、それからプール遊びと行事が盛りだくさんです。たくさんの初めてをいっぱい感じて楽しい夏を満喫したいですね。

#### <7月の保育の目標>

- 暑さに配慮しながら元気に過ごせるようにする。
- 保育者や友だちと一緒に夏ならではの遊びを思いきり楽しむ。

写真につきましては  
ホームページ上の公開は  
差し控えさせていただきます。



梅雨時期ならではの蒸し暑い日が続きますね。そんなジメジメを吹き飛ばすかのように、子どもたちは毎日元気いっぱい！保育者も、子どもたちからパワーをもらっています。

5月末にゴーヤの苗をプランターで植え、ゴーヤのお世話を担当することになりました。子どもたちは園庭に出るたびに「ゴーヤにお水やらないと！」と、張り切ってお世話をしてくれています。先日ゴーヤの観察をした際には、黄色いお花が咲いていることに気付き、喜ぶ姿がありました。また、ホールや園庭では「むっくりくまさん」の遊びを楽しんでいます。みんなで手を繋ぎ輪になって歌ったり、くまになりきって追いかけてっこをしたりと、友だちとの関わりを喜ぶ様子がありますよ。

室内では、花火をモチーフにした絵の具遊びを楽しんでいます。ストロー等の廃材を使って着色を行ったのですが、一人ひとりの個性がキラリと光る素敵な作品ができました。完成した作品をお集まりで紹介した際には「わ～！ステキ～！」と褒め合う姿がとても可愛らしかったです。

7月は、夏祭りやプール遊び等、ワクワクする活動が盛りだくさんですね。安全に楽しく、夏ならではの遊びを思いっきり楽しみたいと思います。

#### <7月の保育の目標>

- 熱中症等に気を付けながら元気に過ごせるようにする。
- 夏祭りや七夕お楽しみ会等の行事の意味を知り楽しむ。
- 友だちと一緒に、夏ならではの遊びを楽しむ。

写真につきましては  
ホームページ上の公開は  
差し控えさせていただきます。





少しずつ気温が高くなり、暑い日が増えて夏の訪れを感じるような季節になっていきました。6月は育てていた2匹のアオムシに変化が訪れました。毎日たくさんの愛情を受けて育ったアオムシが、蛹となり、羽化して綺麗なアゲハチョウになったのです！子どもたちは、その日から観察を楽しんだり、成虫が食べるものを調べたりして大喜びでした。命のある生き物というところで、最期まで育ててあげる方が良いか、自然に返してあげる方が良いかを子どもたちに問いかけました。何度も話し合いを重ねた末、子どもたちが出した結論は『家族や友だちのところに返してあげる』ことでした。園庭でのお別れ会では、空中を舞うチョウに「バイバイ」「元気でね」と見えなくなるまで手を振っていました。

また、夏祭りに向けて『クレープ』や『花火』の制作を行いました。クレープ作りでは、様々な色の花紙を手にとって「いちごにしよう！」「カラフルあじだよ！」など、たくさんの美味しそうなクレープを作っていました。花火はクレヨンと絵の具を用いた“はじき絵”という手法で自分なりの綺麗な花火を描いています。クレヨンの上から黒い絵の具を塗ると、色鮮やかな様々な形や大きさの花火になり、「うわ〜！」と自分や友だちの作品に目を輝かせていましたよ。7月は、夏祭りやプール遊びなど楽しい活動が盛りだくさんです。暑さに負けず、元気で安全に楽しく夏の遊びを思いきり楽しみたいと思います。

<7月の保育の目標>

- 自分の身体について考え、健康に過ごせるようにしていく。
- 夏ならではの自然物や遊びに興味、関心を持ち夏の季節を楽しむ。

写真につきましては  
ホームページ上の公開は  
差し控させていただきます。



だんだんと気温が高く暑い日も増え、夏本番が近づいてきているように感じますね。子どもたちも育てているカブトムシが成虫になったり、夏野菜の苗が大きくなり花が咲いたりしている様子に気付き、保育者や友だちに共有する姿がよく見られます。毎日、欠かさずに観察してカブトムシにはゼリー、作物や植物には水やりをしている姿を見ると“大切にしたい”という気持ちがとても伝わってきます。また、分からないことや疑問に感じたことは保育者や栄養士に質問したり、図鑑で調べたりするようになり、興味や関心だけでなく知識も深まっていますよ。

今月は夏祭りに向けてたくさん話し合いを重ねて準備をしてきたつき組さん。みんなで何度もどんな夏祭りにしたいか、どんな物を作っていきたいか、どのようにして作るかなど、子どもたち同士で意見を出し合って考えました。みんなで協力をして作った作品たちはどれも素敵で、子どもたちもお神輿では「本物だ！みんなで作ったんだよね！」と自分たちの力で作ったことを誇らしげにしていました。当日着る法被を着てみて、お店屋さんのデモンストレーションをしたり、盆踊りを踊ってみたりと、すっかり夏祭り気分です。

<7月の保育の目標>

- 梅雨期から夏期にかけて、健康、安全、清潔に留意し、一人ひとりが快適に過ごせるようにする。
- 夏の自然物に関心を持ち、触れたり観察したりする。
- 夏ならではの行事に積極的に参加をする。

写真につきましては  
ホームページ上の公開は  
差し控させていただきます。

# 令和5年度 7月予定表

1	土		17	月	海の日
2	日		18	火	異文化交流（幼児）
3	月	夏祭り週間	19	水	0歳児健診
4	火	プラネタリウム見学（5歳）	20	木	キッズダンス（4歳）
5	水	身体測定	21	金	
6	木	キッズダンス（5歳）	22	土	
7	金	七夕お楽しみ会	23	日	
8	土		24	月	
9	日		25	火	スポーツ教室（5歳）
10	月	プール開き	26	水	
11	火	異文化交流（幼児）	27	木	キッズダンス（3歳）
12	水	避難訓練 0歳児健診	28	金	
13	木	誕生会	29	土	
14	金		30	日	
15	土		31	月	
16	日				

## 8月の予定

- 3日(木) キッズダンス（5歳）
- 10日(木) キッズダンス（4歳）
- 16日(水) 避難訓練
- 17日(木) 誕生会
- 24日(木) キッズダンス（3歳）

### 夏のお休みに関するアンケート

後日配布いたしますので、園にご提出をお願いいたします。

### 9月1日（金）引き取り訓練

詳細は後日お知らせをいたしますが、年に一度の訓練となりますのでぜひ、ご参加ください。  
また、あらかじめお渡しをしている引き渡しカードを使用しますのでご準備のほど、よろしくお願いいたします。

## お知らせ

### 夏祭り週間について

7月3日～7月7日までの期間で実施をいたします。夏祭りの様子は、Kindyにてクラス投稿や写真でお伝えできるようにしていきます。

### 7月10日（月）よりプール活動、水遊び活動が始まります

安全に楽しく活動できるようにしていきます。熱中症の危険がある際には、戸外活動が中止となる場合がありますのでご了承ください。

### 学生の実習・ボランティアの受け入れ

- 7月4日（火）～7月6日（木） 中野中学校 職場体験（2年生4名）
- 7月5日（水）～7月6日（木） 東京こども専門学校 ボランティア（1年生1名）
- 7月24日（月）、7月26日（水） 東京こども専門学校 実習（1年生2名）



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温があがった日、風のない日には特に注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



## 熱中症



子どもは温度変化の影響を受けやすいこと、衣服の着脱や水分補給も1人で行うのが難しいことから、熱中症になりやすいです。また、大人よりも身長が低く、地面に近いので、体感温度は大人よりも2～3℃高いと言われています。

戸外で遊ぶ時には、こまめな水分補給と休憩を忘れないようにしましょう。

園では暑さ指数によって戸外活動時間の調整やこまめに水分補給を行うなどの熱中症対策を行っています。

注意しよう！

### 【脱水のサイン】

- 唇が渇く
- 尿の量が少ない
- 涙が出ない
- 目がくぼんでいる

## 暑さに負けない体づくり

### 早寝早起きあさごはん

夏は暑さによる体力の消耗も激しく、熱中症予防のためには生活リズムがとても大切です。

人は寝ている間に大量に汗をかくので、起床時は脱水状態です。朝ごはんをしっかり食べて、日中たくさん活動できるようにしましょう。

また、睡眠不足は疲れやすさなど熱中症の原因となります。夜の睡眠時間もしっかり確保できるようにしましょう。

暑さに負けない体づくりをして、元気に夏を乗り切りましょう。



## 水あそび・プールが始まります



プールのある前日までに、耳そうじや手足の爪切り、髪の毛は短く切るか、結べるように整えておきましょう。また、前日は入浴後、しっかりと睡眠をとり、当日は朝ご飯をしっかり取ることも大切です。

### こんな時は水あそび・プールはできません

- ・熱がある、または前日に熱があった。
  - ・風邪をひいている。(鼻水が出る、喉が赤い・痛みがある) また、薬を服用している。(風邪薬やホクナリンテープなど)
  - ・目が充血している。目やにが出ている。
  - ・耳だれが出ている。耳の痛みを訴える。
  - ・傷やとびひなどがあり、痂皮化していない状態である。
  - ・お腹に痛みがある。または、便が柔らかい。
  - ・その他、気になる症状があるとき。
- ※水いぼについては、破れていない状態であれば問題ありません。

### 感染情報 (5/16～6/15)

- RS ウイルス…5名 感染性胃腸炎…4名
- アデノウイルス…3名 溶連菌感染症…3名
- 口唇ヘルペス…1名

### 7月の保健行事予定

- 身体測定…3日(月)～5日(水)
- 0歳児健診…12日(水)、19日(水)

# 食育だより

## 先月の食育の様子

歯に良い食べ物のお話

そら豆の鞘取り

ビワの実の収穫

稲植え

写真につきましてはホームページ上の公開は  
差し控えさせていただきます。

## 7月の献立について

7月の目標は「夏野菜を食べよう」です。夏野菜には、紫外線から身を守るために必要な抗酸化作用をもつ栄養素が豊富に含まれています。また、水分やカリウムを豊富に含むものが多く、体温を下げてくれる効果も期待されます。気温が高い時には食欲も減退してしまう為、暑い夏を乗り切れるように子どもたちが食べやすい味付けにするなど工夫しながら献立にも様々な夏野菜を取り入れていきます。

橋場そらとみどりの保育園大きなおうち

### おすすめレシピ

#### ネバネバ納豆丼



【材料】(4人分)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| ・ご飯          | ・醤油 : 小さじ1    |
| ・納豆 : 3パック   | ・みりん : 小さじ1.5 |
| ・オクラ : 5本    | ・和風だし : 60cc  |
| ・モロヘイヤ : 50g | ・刻み海苔         |
| ・玉葱 : 40g    | ・大葉           |

【作り方】

- ①だしをとり、調味料を入れて煮立たせる
- ②玉ねぎを加える
- ③オクラ・モロヘイヤの葉は塩ゆでし、刻む
- ④火が通ったら③を加える
- ⑤ご飯に盛り、大葉と刻みのりを散らす

夏の人気献立です。  
旬の食材をふんだんに使い  
食べやすいので、  
夏バテ予防にもぴったり!!

### 家庭でできる食育

とうもろこしは保育園の献立でも人気の食材です。丸ごとのとうもろこし1本の皮をむいて、調理し(蒸す、ゆでるなど)すぐに食べられるのは夏ならではです。

とうもろこしの皮むきを通して、皮やひげの感触を感じることができます。

スーパーや八百屋で手軽に手に入ることも嬉しいポイント。ご家庭でもぜひとうもろこしの皮むきをして、料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

◎焼きとうもろこし ◎せんべい



◎とうもろこしの炊き込みご飯





東京児童協会  
 橋場そらとみどりの保育園 大きなおうち  
 令和5年度7月(文月) 献立

目標：夏野菜を食べよう



※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。  
 ※カレンダールに記載されているカロリーは幼児の1日の食卓とおやつの方のカロリーです。  
 ※乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。  
 ※1日の幼児標準食おやつの方のカロリー基準：548kcal

屋食	月	火	水	木	金	土
3時	夏野菜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト トマトジャムサンド ヨーグルトドリンク	鰻の南蛮漬け キャバツツの塩昆布和え オクラと大根のすまし汁 ヨーグルト 小魚 麦茶	ソース焼きそば 焼きとうもろこし わかめとコーンのスープ パイナップル アメリカンドック 牛乳	麦ごはん コーヤチャ 海藻たっぷりシヤキヤキサラダ 卵とトマトのスープ ハナナ ツナとひじきの炊き込みご飯 麦茶	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト ゆかりおにぎり 牛乳 17時 - 546 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.7 g 炭水化物 85.1 g	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト ゆかりおにぎり 牛乳 17時 - 546 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.7 g 炭水化物 85.1 g
3時	豆腐の落とし揚げ 胡瓜とささみの胡麻トressing ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト 人参とチーズのお焼き 牛乳	冷やし中華 中華ナムル モロヘイヤのスープ すいか サータアンタギー 牛乳	ハエリア 鶏肉のラタトゥイユ 干切り野菜 レモントressing 冷製コーンスープ 桃ゼリー スイカポンチ ウエハース 麦茶	鶏肉の照り焼き 三色ハリハリサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー 五目炊き込みご飯 麦茶	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト ゆかりおにぎり 牛乳 17時 - 532 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 84.3 g	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト ゆかりおにぎり 牛乳 17時 - 532 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 84.3 g
3時	豆腐の落とし揚げ 胡瓜とささみの胡麻トressing ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト 人参とチーズのお焼き 牛乳	冷やし中華 中華ナムル モロヘイヤのスープ すいか サータアンタギー 牛乳	ハエリア 鶏肉のラタトゥイユ 干切り野菜 レモントressing 冷製コーンスープ 桃ゼリー スイカポンチ ウエハース 麦茶	鶏肉の照り焼き 三色ハリハリサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー 五目炊き込みご飯 麦茶	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト ゆかりおにぎり 牛乳 17時 - 532 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 84.3 g	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト ゆかりおにぎり 牛乳 17時 - 532 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 84.3 g
3時	豆腐の落とし揚げ 胡瓜とささみの胡麻トressing ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト 人参とチーズのお焼き 牛乳	冷やし中華 中華ナムル モロヘイヤのスープ すいか サータアンタギー 牛乳	ハエリア 鶏肉のラタトゥイユ 干切り野菜 レモントressing 冷製コーンスープ 桃ゼリー スイカポンチ ウエハース 麦茶	鶏肉の照り焼き 三色ハリハリサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー 五目炊き込みご飯 麦茶	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト ゆかりおにぎり 牛乳 17時 - 532 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 84.3 g	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト ゆかりおにぎり 牛乳 17時 - 532 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 84.3 g
3時	豆腐の落とし揚げ 胡瓜とささみの胡麻トressing ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト 人参とチーズのお焼き 牛乳	冷やし中華 中華ナムル モロヘイヤのスープ すいか サータアンタギー 牛乳	ハエリア 鶏肉のラタトゥイユ 干切り野菜 レモントressing 冷製コーンスープ 桃ゼリー スイカポンチ ウエハース 麦茶	鶏肉の照り焼き 三色ハリハリサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー 五目炊き込みご飯 麦茶	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト ゆかりおにぎり 牛乳 17時 - 532 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 84.3 g	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト ゆかりおにぎり 牛乳 17時 - 532 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 84.3 g

