



# さくらだより

## 令和3年7月

社会福祉法人東京児童協会 江東区南砂さくら保育園

〒136-0076 東京都江東区南砂 6-8-3

TEL03-5690-2190 FAX03-5690-2191

園長 小堀 可奈

### 【夏が近づいています】

子どもたちに「夏といえば」と質問をしてみました。

「夏祭り!」「すいか割り!」「花火かなあ」「さくらファーム!」「水遊び~」「プールやりたいなあ」

たくさんの声を聞かせてもらいました。子どもたちにとっても夏は楽しいことがたくさん!といったイメージがあるようです。その期待に応えていけるよう活動内容も楽しいことを準備していきたくと思います。

春から夏野菜を育てる準備を子どもたちとしてきました。畑の土を綺麗にして、どんな野菜を植えたいか話し合い、苗と一緒に植えました。植えてからそんなに時間は経っていないのですが、お日様の力と子どもたちの愛情がたっぷり注がれたおかげで、夏を迎える前に野菜が大豊作で驚いています。今年度はスイカを育てることに挑戦しています。少しずつ大きくなるスイカに目を輝かせて食べられる日を待ち遠しそうにしている子どもたちの姿がみられます。収穫したら保護者の皆様にも見てもらえるよう掲示していきますので、ぜひご家庭の会話の一つにしてもらえたらなと思います。

玄関や階段にも都度掲示をしています。ぜひご覧ください。



### 【スポーツプロジェクト】

教育保育方針の4本柱の中の一つ“夢を育む”につながる活動の一つとして5歳児対象のスポーツプロジェクトが今年度も始動しました。6月は“ラグビー”を体験しています。実際のプロの現役選手、または引退された選手に直接“本物”を教えてもらう貴重な体験となっています。ラグビー選手(齋藤祐也選手)と実際に間近で触れ合うと「くまさんみたいに大きかった!」「ラグビー楽しかった!」と充実した時間を過ごせた様子が見えました。7月は“ラクロス”です。これからも初めての体験をたくさん感じてもらえるよう計画していきます。

### 【第三者評価のお願い】

7月5日(月)から第三者評価のアンケートが始まります。今後の園運営においても皆様の声をお聞かせいただければ幸いです。運営においては日々皆様の温かいお気持ち、お言葉をいただき感謝をしております。一方でコロナ禍において保育の見える化など課題点もまだまだ多くあるのが現状ですが、子どもたちにとっても保護者にとってもよりよい園になりますよう努めてまいります。

## 7月【今月の予定】

日にち	予定	対象	日にち	予定	対象
6日(火)	スポーツプロジェクト	5歳児クラス	21日(水)	体育指導	幼児クラス
7日(水)	七夕・誕生会	全園児 各クラス実施	26日(月)	杉アート	5歳児クラス
16日(金)	避難訓練(火災) (延長時間)	延長児	28日(水)	カウンセリング	希望者・対象児
20日(火)	キッズダンス	幼児クラス	9日(金) 12日(月)	異文化交流	幼児クラス
0歳児健診: 13日(火)、29日(木)			身体測定: 幼児/14日(水)、乳児/15日(木)		

# 幼児クラス 7月の保育

## 【目標】

- ・夏の過ごし方を知り、快適に過ごす。
- ・一定時間椅子に座ることが身につく ～スクラップ～

## 【お楽しみ】

- ・水遊びを楽しもう（水鉄砲、色水遊び、氷遊び、水風船等）
- ・さくらファームの野菜をたくさん収穫しよう！



夏野菜が育ち、夕方の時間を使って収穫を行っています。水やりの際に、「まだかなあ…。」「うえたときよりもおおきくなったね！」と生長に興味を持っている様子がみられ、収穫出来ることを喜んでいました。収穫した野菜は、翌日の給食に混ぜて貰い、「ぼくたちがそだてたやさいだよ！」「おいしいね！」と食べながら、友だちや保育者と話している姿が見られました。今後も収穫した野菜は食事に入れて貰い、みんなで食べたいと思います。

ワンルーフゼミを行いました。題材は【ももたろう】だったので、子どもたちも興味を持って取り組んでいます。「こっちかなあ？」と考えながら自分が正解だと思うイラストに丸を付けていました。ワンルーフゼミは正解することが目的ではなく、自分で考えることや楽しみながら学ぶことを目的として行っています。今後も楽しい雰囲気の中でテキストを進めていきたいと思っています。

ワンルーフゼミを行った際に、椅子に座る時の姿勢や鉛筆の持ち方も伝えています。まだ、姿勢や持ち方が定着していない様子も見られるので、ご家庭でも正しい姿勢や鉛筆の持ち方を伝えて頂けたら嬉しいです。



## 【目標】

- ・夏の生活の仕方を知り、健康に過ごす。～汗をかいたら拭く、水分・休息を取る～
- ・梅雨から夏への季節の移り変わりや身近な自然を見たり、触れたりして興味を持つ。～天気、昆虫、夏野菜～

## 【お楽しみ】

- ・夏ならではの活動を楽しもう。  
(水遊び、色水遊び、氷遊び、魚すくい、水鉄砲的あて、ボディペイント等)



晴れ間には戸外へ手作りの散歩バックを持って散歩に出掛けています。公園内で見つけたものをバックの中に入れて、「こんなのみつけたよ！」と嬉しそうに保育者に見せて喜んでいます。バックの中身は葉っぱや松ぼっくり、ときにはダンゴムシまで入れている子もいました。様々なお土産に満足そうな子どもたちです。

また先月は、沢山季節の制作を楽しみました。その中でも七夕制作では、紙よりも固い素材のトイレットペーパーの芯を切ってみたり、スズランテープを付けて吹き流しを表現してみたり、他にもモールや紙テープ、ホイルシール等、色々な素材を使用して織り姫・彦星を作っています。スズランテープは4つの色を用意したので、「こんなにたくさんあるの？」と興味津々！風に揺れるとひらひらと舞う様子に気づき、自分で「ふーふー」と息を吹きかけて揺らしてみせる姿も見られました。

色々な素材があることを知って、子どもたちの制作活動の幅を広げていきたいと思っています。

これから本格的な暑さを迎えますね。夏の暑さに負けない体づくりをしていき、しっかりと水分補給をする、休息を取るといった夏の生活に必要な事を伝えていきたいと思っています。

### 【目標】

- ・自分で出来る身の周りのことが増え、意欲的に取り組む
- ・水遊びのルールを守って遊ぶ

### 【お楽しみ】

- ・友だちや保育者と一緒に、夏ならではの遊びをダイナミックに楽しもう  
～色水遊び、水遊び～
- ・七夕について知り、雰囲気を楽しむ



子どもたちが待ちに待っていた水遊びが始まりました。園では初めて着る水着に「じぶんでできるよ！おうちでれんしゅうしたんだ！」と自慢げに教えてくれて、その言葉通り自分で前後ろを確認しぬれを直して「できたー！」とかっこいい姿を見せてくれました。テラスに出ると前のめりのなりながらも早く遊びたい気持ちを抑えて保育者の話や約束をしっかりと聞いていました。そしていざ、水遊びへ！「みずでっぼうだ！」「おさかなもつれるんだ」と大興奮で、友だちとスーパーボールすくい、魚釣り競争をしたりジョウロで水を掛け合ったりして楽しんでいました。コロナ感染状況や気温等を考慮して水遊びは週一回程になりますが、水遊びの日以外にも汗をかいたらシャワーをしますのです、タオルや着替えの用意をお願いします。

食事では、食具の下手三点持ち（えんぴつ持ち）を意識して食べようとする姿が増えてきましたが、座るとき姿勢が崩れてしまっていたり片手を出さずに食べていたりする姿が見られています。その都度、お尻を背もたれに付けて足を閉じて座る等の正しい姿勢で食器を押さえて食べることを伝えています。苦手な食材にも自分で食べる量を決めて挑戦する姿が増えてきたので、沢山褒めて出来た喜び、達成感を感じられるようにしていきたいと思います。



## 乳児クラス 7月の保育



### 【目標】

- ・休息を取りながら、夏を快適に過ごす（水分補給をしっかりとしよう）
- ・保育士等の声掛けにより、身の回りのことを自分でやってみようとする

### 【お楽しみ】

- ・水遊びを楽しもう（水遊び玩具、氷遊び）
- ・夏の制作を楽しもう（絵の具の感触を楽しみながら、海の生き物を作ろう）

戸外活動では、三丁目公園や野球場に友だちと手を繋いで散歩を楽しみました。友だちと歩いている中で「ばす いるよ」「おはなさいているよ」と見つけたものを友だち同士で伝えあい、嬉しそうしている姿が見られました。

三丁目公園では、鬼ごっこをしています。鬼役の子に「こっちだよ」とアピールしながらも、捕まらないように逃げ回っていました。最後まで諦めずに頑張って走っている姿が可愛かったです。

鬼ごっこ以外では探索遊びを通して小さな生き物や草花を見つけては観察をしていました。特に生き物には興味津々で「みて！みみず！」「ここに ありさんいるよ」と様々な虫に触れて喜んでいます。「ういようによしてるね」「むしさんうごいた」と観察を通していろいろな発見をすることができました。野球場では、トマトを発見！だんだんと色ついていく様子を日々楽しみにし、赤く染まってくると「たべたいな」と呟く子もいました。さくらファームではトマトのほかにも育てているので、よりじっくりと観察したり触れていけるように、園内探索などで3階に出かけていければと思います。

汗をかいた日には、シャワーを行いました。あったかいシャワーを浴びて汗を流すと「きもちいいねー！」「あったかーい！」と大盛り上がりしています。

気温によってですが、今後もシャワーや水遊びをする日も多くなりますので、引き続き衣服の補充等宜しく願いいたします。



【目標】

- ・ 保育者や友だちと一緒に、四肢を動かす遊びを十分に楽しむ
- ・ 水分補給や休息をとりながら快適に過ごす

【お楽しみ】

- ・ 水に慣れ、色々な水遊びを十分に楽しもう
- ・ 感触遊びを楽しもう（氷、絵の具、新聞、寒天粘土等）



晴れた日には3丁目公園や仙台堀川公園での戸外活動を楽しみました。散歩先で紫陽花を見つけると「おはな、きれいだね」「あー」と言葉で表現し、友だちと伝えあう様子が見られました。室内遊びでは、バランスブロックを使用して電車ごっこや一本橋などを行って身体を動かしています。以前よりバランスがとれるようになってきており四肢の発達が感じられます。「おっとと」とわざと落ちてみたりお尻で移動してみたり、思い思いの楽しみ方で遊んでいました。



今月は水遊びや氷遊びなどの夏ならではの遊びを、友だちや保育者と一緒に存分に楽しみたいと思います。

トイレに誘うと嫌がっていた子どもたちも、最近は保育者の声掛けでトイレに向かったり、自分からオマルに座ったりしています。個人差はありますが、自分のペースで少しずつオマルに興味を持ち始めています。

暑い日が続く汗をかいて着替えをする事が増えています。衣類を多めに用意して頂きたいと思います。あわせて記名の確認をお願いいたします。



【目標】

- ・ 水や氷に触れ、気持ちよく過ごす。
- ・ 室温や湿度を調節してもらい、適した環境で快適に過ごす。

【お楽しみ】

- ・ 室内遊びを十分に楽しもう。（階段上り、トンネル、滑り台、ボールプール、マットなど）
- ・ 水や氷に触れて遊ぶことを楽しもう。



蒸し蒸しと暑い日が続いていますね。最近、芝生に人工芝を敷き、ウッドデッキも新調し、綺麗になりました！日よけのタープも付けて、日陰もバッチリ確保した芝生に出る機会が増えています。夕方の日が落ちる頃にも裸足になって芝生へ行き、探索遊びや窓から他のクラスの様子を伺ったりして楽しんでいます。

沐浴、水遊びも始まり涼しい遊びも取り入れていきました。芝生ではタライを囲んで氷遊びを楽しんでいます。色の付いた氷やボンボンが入った氷、ビー玉が入った氷などの様々な氷に触れて遊んでいます。溶けて出てくるボンボンやビー玉に興味深々で転がしたり、カップに入れたりして楽しんでいました。

～今月のうた♪「かえるの合唱」～

最近、朝のお集まりでは季節の歌「かえるの合唱」「かたつむり」「あめふりくまのこ」を歌っています。その中でも人気なのが「かえるの合唱」で、散歩中に歌を口ずさむととても良い反応をしてくれてバギーの中で手拍子したり、体を揺らしたりして合唱会を楽しんでいます♪





# ～お知らせ～

## 【第三者評価のアンケート実施へのご協力】\*\*\*\*\*

園についてのアンケートを、第三者評価委員より実施いたします。アンケート用紙は7月5日(月)に配布させていただき、19日までの回収となります。

回収方法は園内に設置する回収ボックスに入れていただくか、直接ポストに投函していただければと思います。ご協力お願いいたします。

## 【カウンセリング 高橋先生のご来園】\*\*\*\*\*

7月28日(水)に心理カウンセラーの高橋先生がカウンセリングで来園します。お子さんのことで何かご相談や気になることをお話ししたい方がいましたら、職員までお声がけください。

## 【個人面談延長のお知らせ】\*\*\*\*\*

個人面談月間を1か月延長致します。

園生活での心配ごと、ご家庭での悩みや聞いてほしいことなどありましたらぜひご利用ください。

## 【はな組特別活動 キッズダンスが始まります】\*\*\*\*\*

7月より、はな組の子どもたちが待ちにまっていた特別活動のキッズダンスが始まります。

7月20日(火)の10時より開始になりますので、9時45分までには登園のご協力をいただくと幸いです。また当日は必ず動きやすい服装での登園をお願いいたします

## \*\*\*6月保育の一コマ\*\*\* @園長チョイス photo♪



出発します♪



消防車かっこいいね!



バランスに挑戦!



お尻相撲!  
はっけよいのこった♪



絵の具でアート♪



勝負!じゃんけん列車!



バナナ鬼♪

梅雨で雨の日も増えてきましたが、お部屋でも戸外でも楽しんでます♪

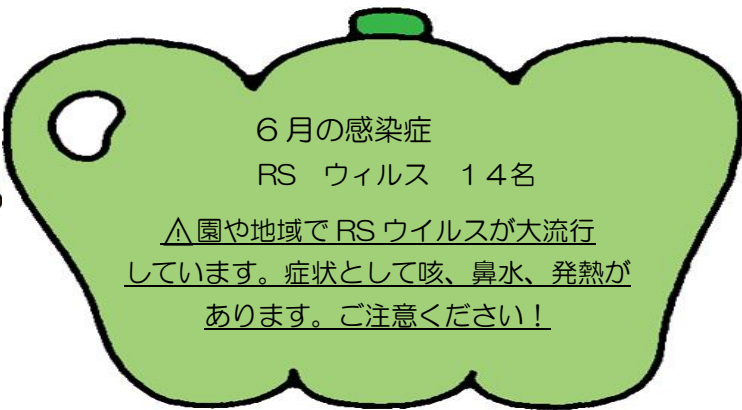


水遊びスタート  
しました!  
これから9月まで  
楽しもうと思います♪





# 7月ほけん



6月の感染症

RS ウィルス 14名

△園や地域でRS ウィルスが大流行しています。症状として咳、鼻水、発熱があります。ご注意ください！

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、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段から外遊びで体を鍛え、のどが潤いていなくても水分をこまめにとるようにしましょう

## 熱中症は日射病

### 熱射病などの総称です

#### 【熱中症の症状】

日射病 顔は赤く、呼吸が荒くなります。体温が上がっても汗が出なくなります。めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病 顔は青白く、大量の汗をかきます。めまい・吐き気を伴います。

#### 【予防のポイント】

日中は帽子をかぶって外出  
散歩はできるだけ短時間で  
きりあげましょう  
肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に  
優れた衣類を選びましょう  
水分補給はこまめに行いましょう

## 気をつけよう！

### 夏にはやる病

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

#### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。



#### プール熱

（咽頭結膜熱）  
高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。

#### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。



## 【水分補給について】



いつ飲ませればいい？

どのくらいの量がいい？

何をのませればいい？

起床時や活動前などの行動が変わる時に、一口でも水分を摂るようにしましょう

一度に大量に与えるのではなく、コップ一杯程度の量をこまめに摂取しましょう

元気な時は白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや消化にかかる牛乳は避けましょう

## 食育だより



### ～7月7日『七夕』について～



現在の「七夕」は中国と日本の伝説から生まれた風習が合わさってできた行事で、七夕の行事食として知られている「そうめん」は、中国の「さくべい」という小麦粉料理が日本で変化したと言われています。細くて長いそうめんは、天の川や織姫の織り糸に見立てることが出来ます。園では、野菜を星形に型抜いて彩り豊かに仕上げ、おいしく楽しく食べられるように提供していきます。



### ～夏野菜を食べよう～



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。夏野菜を食事にとりいれて、暑い夏を乗り越えていきましょう。

#### とまと

(7月のテーマ野菜)



健康や美容にいいリコピンが豊富で、生よりも加熱により吸収率が高まるので、トマトソースやスープにするのがおすすめです。

#### ピーマン



お湯で軽く湯がいたり、肉詰めや金平にして炒めるなど油でコーティングすることで苦みが軽減します。

#### なす



皮に栄養がたくさんあるので、皮付きのまま食べるのがおすすめです。味噌汁やスープに入れることで栄養を余すことなく食べられます。

#### とうもろこし



収穫してからすぐ甘味が減っていく為、買ったその日に食べるのがおすすめです。水から茹でることで甘みを引き出せます。

#### きゅうり



塩もみをすることで、青臭さがなくなり、かさも減るのでたくさん食べられます。よく冷やしてスティック野菜にするのもおすすめです。

#### 枝豆



水をいれたフライパンに蓋をして火にかけるなど、蒸し焼きにすることで甘みも栄養もぐっとアップします。

### ～さくら保育園のおすすめレシピ～

#### 【材料】

- |          |      |         |     |
|----------|------|---------|-----|
| ・ケーキ MIX | 200g | ・きな粉    | 25g |
| ・絹豆腐     | 80g  | ・グラニュー糖 | 10g |
| ・卵       | 1個   |         |     |
| ・グラニュー糖  | 20g  |         |     |
| ・牛乳      | 200g |         |     |

#### 【作り方】

- ・材料をよく混ぜ、生地を作り 180℃の油で揚げる
- ・を合わせて袋に入れておく
- ・を入れた袋にドーナッツを入れて振れば完成！



フリフリ豆腐入りきな粉ドーナッツ

江東区南砂さくら保育園  
令和3年度7月(文月)献立

7月の目標：夏野菜を食べよう



※日々安心・安全な食品を供給していますが、輸入状況により献立を変更する場合があります。  
※カランダーに印刷されているカローリ-は幼児の1日の重食と約やつのカローリ-です。  
※乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の成長量に依りて変動します。  
※補食にはおにぎりに替りて麦茶を提供します。  
※一日の幼児重食は約やつのカローリ-基準：550kcal

日	月	火	水	木	金	土	
予定				1 テーマ野菜の日	2	3	
昼食	<p><b>テーマ野菜 【トマト】</b></p> <p>園では手作りのハヤシライスやジャム、スープなど食べやすいように工夫し、提供します。</p> 	<p><b>7月郷土食は「沖縄県」です。</b></p> <p>沖縄は日本で最も南に位置する県で、160の島々で構成されています。今回給食ではごはんには野菜、さらに肉やチーズ等のたんぱく質と一緒に食べて、食べごたえのあるタコライスを提供します。おやつのおちんすこうは沖縄名物のお菓子です。食を通して楽しく、美味しく沖縄について伝えていきます。</p> 	<p>テーマ野菜の日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトたっぷりハヤシライス</li> <li>・スパゲティ</li> <li>・卵とトマトのスープ</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャム</li> <li>・中華ナムル</li> <li>・モロヘイヤのスープ</li> <li>・すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉の野菜炒め</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・じゃが芋と玉葱の味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかかおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
おやつ				<ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトジャムサンド</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目炊き込みご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかかおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
kcal	546	564	461	634	540	606	
予定	5	6	7	8	9	10	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鱈の南蛮漬</li> <li>・キャベツの塩辛和え</li> <li>・スクラと大根のすまし汁</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜たっぷりカレー</li> <li>・マゼドアンサラダ</li> <li>・ジュリエンスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きらきら七草うどん</li> <li>・鯛の照り焼き</li> <li>・ほうれん草の胡麻和え</li> <li>・すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦入りのご飯</li> <li>・コーヤチャップルー</li> <li>・鶏肉と冬瓜の煮物</li> <li>・胡瓜と葱の味噌汁</li> <li>・豆腐となめこの味噌汁</li> <li>・ハイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉と冬瓜の煮物</li> <li>・胡瓜と葱の味噌汁</li> <li>・豆腐となめこの味噌汁</li> <li>・ハイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そぼろ丼</li> <li>・キャベツのおかか和え</li> <li>・小松菜と油揚げの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかかおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜ピザ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・梅豆ピラフ</li> <li>・小麦</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・芋の山ゼリー</li> <li>・ウエハース</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・枝豆ピラフ</li> <li>・小麦</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャラメルロール</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	546	564	461	542	583	602	
予定	12	13	14	15	16	17	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・かじきの照り焼き</li> <li>・三色ハリハリサラダ</li> <li>・ニラと厚揚げの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネハネハ納豆丼</li> <li>・さつま芋の甘煮</li> <li>・キャベツともやしのおかか和え</li> <li>・鳥だくさん味噌汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・彩り野菜の卵焼き</li> <li>・南瓜サラダ</li> <li>・ほうれん草としめじの味噌汁</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトたっぷりハヤシライス</li> <li>・スパゲティ</li> <li>・卵とトマトのスープ</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャム</li> <li>・中華ナムル</li> <li>・モロヘイヤのスープ</li> <li>・すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉の野菜炒め</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・じゃが芋と玉葱の味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかかおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さきと葱の煮麺</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きとうもろこし</li> <li>・せんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトジャムサンド</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目炊き込みご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかかおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかかおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	452	613	596	634	540	606	
予定	19	20	21	22	23	24	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鱈の南蛮漬</li> <li>・キャベツの塩辛和え</li> <li>・スクラと大根のすまし汁</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>	<p>キッズダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜たっぷりカレー</li> <li>・マゼドアンサラダ</li> <li>・ジュリエンスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お楽しみサンドイッチ</li> <li>・ラドゥイユ</li> <li>・冷製コンソープ</li> <li>・ハイナップルゼリー</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・そぼろ丼</li> <li>・キャベツのおかか和え</li> <li>・小松菜と油揚げの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷やしうどん</li> <li>・金平ごぼう</li> <li>・南瓜の甘煮</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜ピザ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・梅豆ピラフ</li> <li>・小麦</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フルーツパフェ</li> <li>・お楽しみジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・枝豆ピラフ</li> <li>・小麦</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャラメルロール</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	546	564	599	634	540	602	
予定	26	27	28	29	30	31	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・かじきの照り焼き</li> <li>・三色ハリハリサラダ</li> <li>・ニラと厚揚げの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネハネハ納豆丼</li> <li>・さつま芋の甘煮</li> <li>・キャベツともやしのおかか和え</li> <li>・鳥だくさん味噌汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タコライス</li> <li>・コーヤチャップルー</li> <li>・春巻き</li> <li>・海苔と豆腐の味噌汁</li> <li>・南瓜となめこの味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦入りのご飯</li> <li>・コーヤチャップルー</li> <li>・春巻き</li> <li>・海苔と豆腐の味噌汁</li> <li>・南瓜となめこの味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉と冬瓜の煮物</li> <li>・胡瓜と葱の味噌汁</li> <li>・豆腐となめこの味噌汁</li> <li>・ハイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷やしうどん</li> <li>・金平ごぼう</li> <li>・南瓜の甘煮</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷やしうどん</li> <li>・金平ごぼう</li> <li>・南瓜の甘煮</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さきと葱の煮麺</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きとうもろこし</li> <li>・せんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フルーツパフェ</li> <li>・お楽しみジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・枝豆ピラフ</li> <li>・小麦</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャラメルロール</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	452	613	599	634	540	602	