



大船ひまわり保育園だより

2026年7月1日

ひまわり

7月号



先週はダブル台風が日本を通過、青森・岩手と山梨を中心に大きな地震もありました。台風時にはご協力をいただき、本当にありがとうございました。私たちが住む鎌倉も強い雨が降り、落ち着かない週末を過ごされたかもしれません。大自然を前にして、人間の出来ることはほんのわずかであることを痛感します。

話は変わりますが、保護者の皆さんは家庭でお子さんの写真を折につけ撮っていることと思います。スマートフォンの普及で写真を撮ることは今や日常の一部になりました。私の子育て中はフィルムカメラでしたので、1枚1枚の写真が貴重でした。うまく撮れたと思ってピンボケ等、残念なことの方が多かったです。そんな中でいい写真が撮れると、宝物に出会えたような気持ちになって、その時の瞬間を思い出したりもしました。

我が子を撮る時は、顔を写したものが多いかもしれません。私もそうでした。でも長男が上手にお座りをするようになった頃、座って外をながめている後ろ姿に心惹かれて「背中」を撮った写真がアルバムに収められていて、お気に入りの1枚になっています。そして最近、「背中に感じる子の成長」という記事に出会いました。書いたのは北海道大学子ども発達臨床研究センター長の川田学さん。その中で、「子どもの内面は顔の表情やしぐさにも表れるけれど、背中にもよく表れています。子どもは親の背中を見て育つ、という言葉がありますが、親も子どもの背中を見て（親として）育つ、のではないかと思います。」と書いてありました。

正面から向き合いすぎると、しんどくなるのが親子です。「相手を導かなければ。」と思うと、待つことが難しくなったり、つい先回りをして口出しや手助けをしてしまいがちです。そんな時、子どもの背中を見ると良いと川田さんは言っています。

この前まで小さく見えた背中が、少し大きくなったと気づくことがあるかもしれません。その子なりに懸命に生き、悩んだり、悔しがったりしている気持ちが、背中ににじんでいると感じるかもしれません。その子をかけがえのない存在だと感じるからこそ見える子どもの成長です。子育てに漠然とした不安があったり、子どもの気持ちがわからないと悩んだりした時、正面からではなく、静かに背中をながめてみると、一人の人間として生きている姿を感じて、子どもとの距離感を調整できるかもしれません。

～今年のプール・水遊び～

夏はたくさんプール・水遊びを楽しみたいと思います。

こあら組の子どもたちは3階ベランダで個々のたらいを使って水(湯)遊びをします。ひよこ組とりす組は園庭の小プールで、うさぎ組～ぞう組は大きなプールで遊びます。プール・水遊びは、子どもの心と体を思いきり開放してくれます。夏にプール・水遊びを楽しんだ子どもたちは体力がつき、秋には一回り成長した姿を見せてくれます。水という環境の大きさ、子ども時代に思いきり遊ぶことの大切さを感じます。安全に十分配慮しながら、熱中症に気をつけてくれぐれも無理のない範囲で、楽しみたいと思います。今年は園庭に大きなシェードを設置して暑さ対策をします。



食育だより 7月



今月の給食

7月の給食は、冷やし中華・ピーマンの肉詰め・ラタトゥイユなどの夏メニューを取り入れた献立になっています。また、枝豆やとうもろこしといった夏野菜も沢山登場します。これらの野菜の皮むきのお手伝いや、各クラスで行っている夏野菜の栽培などで、いつも以上に野菜と触れ合う機会があると思います。野菜に対する苦手意識を克服するきっかけになってくれるとうれしいです。

食育活動について

先月に引き続き、今月はうさぎ組の園児を対象に3つの食品群の話をしました。

担任と栄養士が行っている「食育会議」の中で、うさぎ組の担任より「食べ物に興味を持ち始めているのでうさぎ組にも栄養の話をしてみしてほしい」との提案があり、実施することとなりました。担任に「おべんとう」の絵本を読んでもらい、食品群のグラフを書いたホワイトボードの前に椅子を並べて座る子どもたち。4・5 歳児に行った内容なので3 歳児には難しいかな??と思いながら話し始めましたが、みんなしっかり座ってとても上手に話を聞いてくれました。

当日は、食べ物に入っている栄養には、身体の中での働きによって3つのグループに分かれていることを説明しました。そして「赤グループ、黄色グループ、緑グループ、全部食べるとマルになるね」と、バランスよく食べることの大切さを伝え、「今日の給食も、全部のグループの食べ物が入っているから、食べたらマルになるよ」と話すと「じゃあみんな食べる!!」と元気よく宣言してくれました。

その後、給食の時間にうさぎ組に行くと「今日のこれは〇〇グループなんだよね!」「全部食べれたよ!」「これでマルだね!」と、午前中に話したことをよく覚えてくれていました。そして、いつもは野菜が苦手なお友達も、今日は頑張る!!と一口食べることができていました。翌日にも私が給食の時間に様子を見に行くと「かこ先生見てね」と言って、前は食べられなかった緑の野菜を食べてみせてくれました。お家でもこの日の話をしてくれた子もいたそうで、3 歳児の理解力にびっくりさせられました。こちらが思っていた以上に話の内容を理解し、実際の食行動にも反映してもらえたことに、うさぎ組の担任と「今回の取り組みをやってよかった」と喜び合いました。

保育園の給食の食事指導の中では「身体づくりのためにもバランスよく栄養を摂ってほしい」「苦手なものにも挑戦してみしてほしい」と思う気持ちがあります。しかし、偏食の子にも様々な食べられない理由があるので、無理に食べることを進めたりせず、子ども自身が「食べてみよう」と思える環境づくりを大切にしています。クッキングや栽培活動といった楽しい食体験に加え、食に関する知識を得ることも1つのきっかけになってくれると思います。これからも子どもたちの「食べてみよう」の気持ちを引き出せるよう、様々な食体験を提供していけるように、給食室も保育士と共に取り組んでいきたいです。

みどりぐーぷ



きいろぐーぷ



あかぐーぷ





《おしらせとお願い》

○夏のお休みについて

食材の発注の関係がありますので、7月～8月のお休みの予定が分かりましたら早めに担任にお知らせください。

○9月18日（金）に「おじいちゃんおばあちゃんと遊ぼう会」を予定しています。

4歳児きりん組、5歳児ぞう組の祖父母の方にお声掛けさせていただきます。

敬老の日になみ、祖父母の方と一緒にお孫さんを始め、保育園の子どもたちと遊ぶ楽しい時間にできたらと思います★

詳細は後日お知らせします。どうぞ保育園へ遊びにいらしてください。

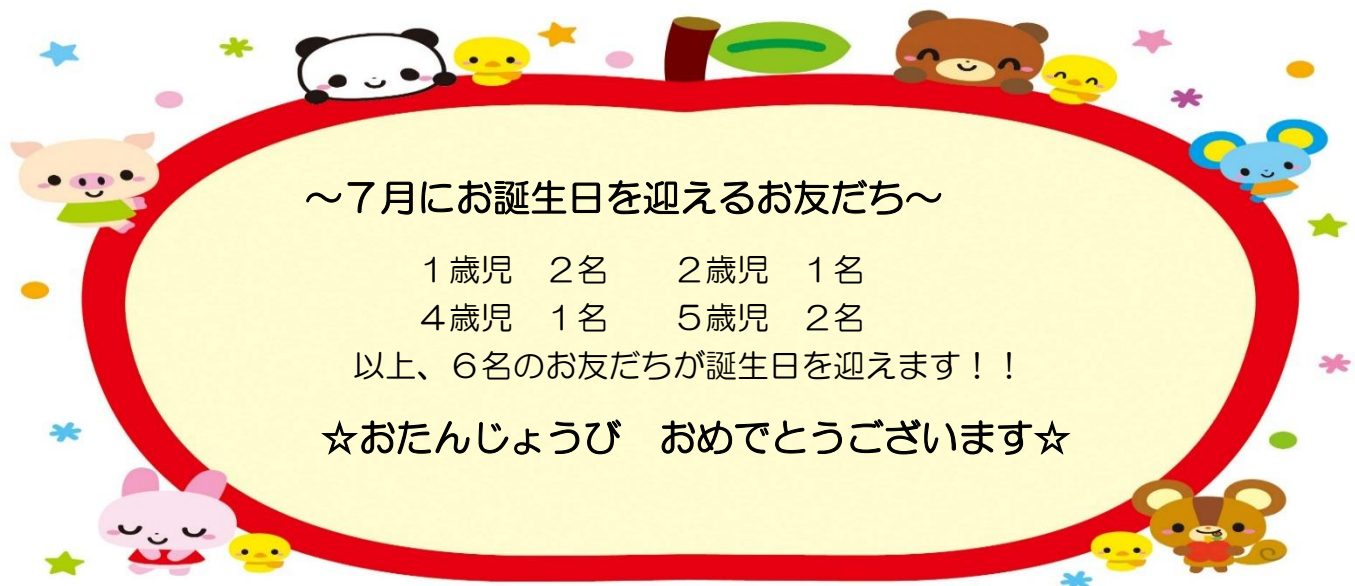
○夏の病気などについて

ウィルスには様々なタイプがあり、夏に活性化し、流行する感染症もあります。特に、子どもの間では三大夏風邪と呼ばれるヘルパンギーナ・手足口病・プール熱が毎年のように流行しています。手足口病は免疫ができず、何度もかかる病です。子どもは日常の活動を通して様々な感染症にかかり、徐々に免疫を獲得していきます。ただ、まれに重症化することがあるため、風邪だからと軽視しないことが大切です。風邪や咳、下痢、嘔吐、とびひの疑い等の症状がある時は早めに受診をお願いします。



《7月 月間予定》

- | | |
|----------------|------------------|
| 1日 眼科健診 10:30～ | 10日 体操教室（幼児クラス） |
| 2日 プール開き | 15日 茶道（ぞう組） |
| 3日 体操教室（幼児クラス） | 21日 すいかわり（幼児クラス） |
| 7日 七夕集会 | 22日 誕生会 |



～7月にお誕生日を迎えるお友だち～

1歳児 2名 2歳児 1名
4歳児 1名 5歳児 2名

以上、6名のお友だちが誕生日を迎えます！！

☆おたんじょうび おめでとうございます☆



★こあらぐみ

雨の日が続き、晴れ間が待ち遠しく感じますが、皆は部屋での遊びを楽しんでいます。手形足形スタンプから始めた絵の具遊びでは、慣れてきて手でぺたぺたをたくさん出来るようになってきました！これからは寒天などの感触遊びも取り入れていきたいと思っています。室内でも身体をいっぱい動かせるのがこあらぐみの良い所♪介助しつつ少しずつ始めた階段上りでは、顔を上げ手足をしっかりと使ってグングン登れるようになってきました。その姿を見て、今度は巧技台という木製の運動遊具をプレイルームに出してやってみました。滑り台状の板をハイハイでしっかり登り、頂上に到着すると嬉しそうな笑顔！初めての物に戸惑うお友だちもいましたが、次第に慣れてそうっと登り始めました。今後のチャレンジ具合が楽しみです。こうした運動のお陰か、これまではずり這いが主だったお友だちも、四つん這いのハイハイが多くなってきました。今月から水遊びが始まりますが、春先からやっていた泥んこ遊びを通して、水の感触にも少しずつ慣れて来ていたのです。皆がどんな姿を見せてくれるか、とても楽しみです！

今月のねらい

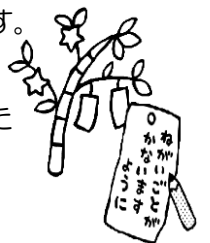
- ☆こあら ・水分補給をして体調に配慮し、暑い夏を快適に過ごす。
・水の感触に親しみ、水遊びを無理なく楽しむ。
- ☆ひよこ ・水や砂などに触れて、夏ならではの遊びを保育者や友だちと一緒に楽しみ満足感を味わう。
・水分補給や休息を十分にとり、暑い時期も快適に過ごす。



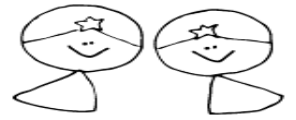
★ひよこぐみ★

歌が大好きなひよこ組さん。歌や手遊びをする中で、保育者を真似て体を揺らしたり、手足を動かす姿がとっても可愛らしいです。日々楽しんでいます(▽)子どもたちみんなすっかりひよこ組の生活にも慣れて、自分の周りにどんどん興味を持って来ている今日この頃。遊びも、対保育者が多かったのですが、直接は関わらなくても、お友だちの存在を近くに感じながら、お友だちの横で真似っこしてみたり、自分の遊びを楽しんだりなど並行遊びをしている姿も見られるようになってきました。それと共に「じぶんはこうしたい!!」という自我が芽生え始めてきました。「このおもちゃがつかいたい」「いまこのばしょは、じぶんだけがつかいたい」「おもちゃをとられた」「めのまえに〇〇きた。なんだろう？やめて」いろいろな理由から、まだまだ言葉が出ない分、「ぎゃ〜っ」と大きい声で怒る姿、相手に対して、押す、つかむ、噛みつくなどの姿がずいぶん見られるようになってきました。自我が育ってきている証拠なのですが、大人はその場面でついつい焦ってしまいます。その子どもたちの個々の思いを大切にしながら、まずは、どうしたのかしっかりと気持ちを受け止めて代弁していき相手の気持ちも簡単に伝えながら、関わり方を丁寧に伝えていきたいと思っています。ご心配をおかけすることもあるかと思いますが、子どもたちの今の成長と一緒に見守って頂けたらと思います。

7月は、雨雲からお日様に季節の主役が交代していきます。この時期は体調を崩しやすいので、子どもたちの体調管理に十分配慮しながら、楽しく過ごしていきたいと思っています。お家で変わった様子や心配なことがありましたら、朝担任にお声掛け下さい。



いす・うさぎだよ



☆りすぐみ

夏の日差しが少しずつ強くなり、汗をかきながらも元気いっぱいに過ごしている子どもたち。

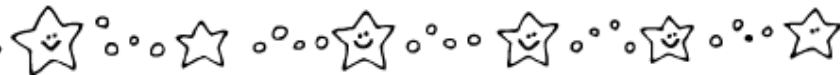
お散歩では、友だちや保育者と手をつないで歩く事が上手になり、スムーズに出発できるようになってきました。また、歩く際のルールもしっかりと理解し始め、「車きました〜」「自転車でーす」と小さな先生がいっぱいのりす組…！

散歩先では虫探しや泥んこ遊びを楽しみました。裸足になって土を掘り、水を入れた穴に足を入れて感触を味わうなど、全身を使って夢中に遊ぶ姿が見られました。帰り道は汗だくになりながらも、「今日の給食は何かな～」と話したり、途中疲れて足が止まってしまうお友だちに「ほら！保育園見えてきたよ」と励まし合いながらも頑張って歩く姿に大きな成長を感じました。

暑い日には園庭で色水遊びや泡遊びも行いました。色が混ざり合って変化する様子を楽しんだり、ジュースやアイスに見立てて、想像力を膨らませながら遊んでいました！

また、保育参観・参加では子どもたちは大喜び☆！散歩にも一緒に参加していただき、いつも以上に張り切っていました！保護者の皆様は子どもたちに大人気でした！7・8月はお休みとなりますが、9月から再開しますので、是非ご参加ください。子どもたちも楽しみに待っています♪

★今月のねらい。



りす ・健康に留意し、暑い夏を快適に過ごせるようにする。

- ・水の気持ち良さを感じながら、水遊びを保育者や友だちと一緒に楽しむ。

うさぎ ・初めてのプールに期待し、約束事を守って楽しく遊ぶ。

- ・水分補給、休息をしっかりととりながら、夏を元気に過ごす。



♪今月のうた

- ・みずあそび
- ・おばけなんてないさ
- ・アイスクリームのうた
- ・天の川の上で 

☆うさぎぐみ☆

先日保育士として「火災予防についての」研修を受けてきました。ちょうど小学校での火災があった日で「火災が起きてしまってからではできないことは少ない。だから予防をしっかりとすることが大切」と元消防士の講師から話がありました。研修を受けてすぐに子どもたちと「火災・避難訓練」の話をしました。まず紙芝居を使って、先日行った避難訓練を振り返りました。すると覚えていた子どもから、「おさない！」「話をよく聞く！」「ふざけない！」とすぐに「おかしも」についての声があがります。避難をする際目印になるのが「誘導灯＝逃げろマーク」ということを伝え、まず誘導灯の絵に色を塗り、マークがどんなものかを知ることになりました。その後、どこに「逃げろマーク」があるかを探しに行こう！と散歩に出ました。するとまず出発時に「あ、あったよ！」とりす組の教室の天井を指さして発見します。すると別の子が「あっちにも！」とホールの入口天井を指さします。駅に入ってから、小声で「あっ、見て！」とお花屋さんやスタバを指差して店内にマークを見つけ、その散歩はモノレールの方まで続けました。そして見つけた数は合計で22個。子どもたちは発見の天才です。「出先では誘導灯マークがどこにあるかをマップで確認し、実際に歩き確認する事が大事」だといいます。「知ること・意識すること」で視野が広がり守れる命があります。ぜひ子どもたちと一緒に話をしたり、確認をしてみてください。

6月は他にも食育プログラム「三色食品群」についてや、梅ジュースづくり、野菜の収穫、泥遊びなど、楽しく知り・体験し・遊ぶ経験をたくさんしました。今月は初めてのプールも始まります。「楽しい」を中心にたくさん遊びながら経験を積み重ねていきたいと思っています。



☆きりんぐみ☆

梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。子どもたちは汗をかきながらも元気いっぱい遊び、夏の訪れを感じています。

6月は梅ジュースを作りました。大きくて重い瓶をお当番が順番に毎日混ぜてくれて、瓶をテーブルに置くとみんなの観察が始まります。「氷砂糖がいっぱい溶けたよ」「なんか梅がしわしわになってきたね～」などと梅や氷砂糖の変化を友だちと話したり、「もう飲める?」「はやく飲みたいな」と言っては完成を心待ちにしていました。そして、先日おやつ時間にいただきました。かこ先生がコップに分けていると子どもたちが集まり、嬉しそうな表情で見つめていました。すると「いらっしやいませ～」とジュース屋さんになりきって声を掛けるお友だちも!! そんな姿を見ていると、お客さんを招いて梅ジュースでジュース屋さんごっこも楽しそうだな、と想像が膨らみました。とっても甘くて美味しい梅ジュース。「甘くてリンゴジュースみたい」「また飲みたい」と大喜びでした。

また、コマ回しや折り紙にも夢中になって遊んでいます。コマの紐がうまく巻けなかったり、折り方がわからなかったりすると保育者に「やって」と言いますが、それを聞いたお友だちが「やってあげるよ」と手伝う姿も見られ、とても微笑ましいです。遊びを通して友だちと教え合ったり助け合ったりする姿に成長を感じています。子どもたちの何気ない一言や姿から遊びが広がっていく様子を大切にしながら、これからも一緒に楽しんで行きたいと思います。

今月のねらい

きりん

- ・保育者や友だちと夏の遊びや運動遊びを思いきり楽しむ。
- ・自分の気持ちを伝え合い、関わりを深めながら遊ぶ楽しさを味わう。

ぞう

- ・夏ならではの遊びを通して、様々な友だちとの関わりを深める。
- ・友だちと一緒にお互いの考えを出し合いながら遊ぶ楽しさを味わう。

☆今月のうた☆

- ・たなばたさま
- ・うみ
- ・天の川のうえて



★ぞうぐみ★

暑い日も多く、水遊びやシャワーをする機会が多くなりました。「今日は汗かいたから頭からシャワー浴びたい!」「ちょっと着替えてくるね～」と、自分で清潔にしようとする姿が見られます。外遊びもたくさん楽しつつ、生活面も自分たちで考えて行動して過ごしていけたらと思います。

6月中は、食にまつわる行事が盛りだくさん! 幼児クラス合同のハンバーガー交流会に始まり、保育園では久しぶりとなる梅干しづくり、稲づくりをしてました。散歩道でたくさんの梅の実を何度も見てきた分園の子どもたち。見かけるたびに、「ちょっとおおきくなってきたとおもう」「いろがきれいから、もうあまそうだね」とよく観察していました。梅の時期という事もあり、お隣のきりん組が梅ジュースを楽しそうに作っていたのを見て、「いいなあ」とつぶやく子が。「梅干しづくり、やっちゃう?」とみんなに提案してみると「いいね!」「やってみようよ!」と始まった梅干しづくり。梅と塩を重ねて漬けて、1週間後に赤しそと一緒に漬け込みます。しその色が黒→紫へ、そして梅酢を加えると紫蘇酢が鮮やかなピンクへと変化するところを見て、「わ! いろがかわった!」と大興奮でした。しばらく漬けてから天日干しにし、おいしいごはんと一緒に食べる事を楽しみにしています。そして、6月下旬から稲づくりもスタートしました。稲を育てて収穫し、精米して研いで食べる予定です。夏野菜と併せて進めているぞう組の食育時間です。食だけでなく、たくさんの経験を通して、暑い中でも楽しくたくましく過ごしたいと思います。

	2026年7月		献立表		大船ひまわり保育園	
日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児		材 料 名		3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	
1 ／ 14	パン、野菜スープ、白身魚の トマトソースかけ、ひじきと 枝豆のサラダ	559.0(432.5) 27.9(21.7) 16.6(12.4) 2.1(1.6)	食パン、米、油、小麦 粉、砂糖	牛乳、かじき、鶏肉、油 揚げ	たまねぎ、メロン、トマト缶詰、コー ン缶、キャベツ、えだまめ、にんじ ん、ひじき、干しいたけ	牛乳、フルーツ、 たきこみごはん
2 木	御飯、みそ汁、ピーマンの肉 づめ、人参グラッセ	605.3(470.6) 25.9(19.8) 20.0(15.2) 1.6(1.2)	米、パン粉、小麦粉、 油、砂糖、無塩バター	牛乳、豚肉、米みそ	えだまめ、ピーマン、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、わかめ	牛乳、塩ゆで枝 豆、わかめ御飯
3 金	冷やし中華、ゆでとうもろこ し	574.9(455.5) 22.6(17.9) 16.9(13.4) 2.9(2.3)	中華めん、ロールパン、 砂糖、ごま油	牛乳、卵、ハム	とうもろこし、バナナ、トマト、きゅ うり	牛乳、フルーツ、 ロールパン
4 ／ 18 土	ケチャップチキンライス、野 菜スープ、ジャーマンポテ ト、フルーツ	460.9(368.1) 16.6(13.3) 7.8(6.0) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、コーン フレーク、油	ヨーグルト、鶏肉、ベー コン	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベ ツ、グリーンピース、パセリ	麦茶、ヨーグル ト、コーンフレー ク
6 月	御飯、みそ汁、豆腐と青菜の チャンプルー、たたききゅう り	591.2(472.3) 22.1(17.7) 21.7(17.3) 1.7(1.3)	米、ホットケーキ粉、さ つまいも、油、砂糖、ご ま油、焼酎、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、豚 肉、米みそ	すいか、きゅうり、もやし、たまね ぎ、にんじん、にら、えのきたけ、 しょうが、かめ	牛乳、フルーツ、 さつま芋蒸しパン
7 火	七タカレー、人参サラダ、ゆ でとうもろこし	591.9(470.7) 14.8(11.7) 18.0(14.5) 2.0(1.6)	米、さつまいも、油、砂 糖	豚肉、牛乳、チーズ	にんじん、とうもろこし、たまねぎ、り んご濃縮果汁、みかん缶、もも缶、パイ ン缶、きゅうり、メロン、バナナ、すい か、干しぶどう、にんにく、しょうが、 アガー	麦茶、セタフルー ツポンチ、せんべ い
8 水	御飯、すまし汁、鶏手羽元の みそ煮、もやしとニラのあえ 物	514.2(403.0) 23.0(18.3) 15.7(12.6) 1.5(1.2)	さつまいも、米、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏手羽元、木綿豆 腐、米みそ	バナナ、もやし、にら、にんじん、え のきたけ	牛乳、フルーツ、 蒸し芋
9 ／ 31	パン、野菜スープ、鶏肉の マーマレード焼き、ラタトゥ イユ	531.3(411.4) 25.0(19.3) 14.7(11.1) 1.9(1.5)	食パン、米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン	とうもろこし、たまねぎ、トマト缶 詰、なす、赤ピーマン、マーマレー ド、オクラ、ズッキーニ、にんじん、 にんにく	牛乳、ゆでとうも ろこし、焼きおに ぎり
10 金	御飯、すまし汁、鮭の香りみ そ焼き、金時豆の甘煮	560.8(451.5) 28.0(22.0) 16.4(13.7) 2.0(1.6)	米、ロールパン、砂糖、 ごま油	牛乳、さけ、きんとときま め(乾)、米みそ	えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳、チーズ、 ロールパン
11 ／ 25 土	豚丼、みそ汁、塩昆布和え、 フルーツ	518.7(410.7) 20.0(15.9) 9.2(7.3) 1.3(1.1)	米、さつまいも、コーン フレーク、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉、 米みそ	たまねぎ、バナナ、きゅうり、キャベ ツ、ねぎ、にんじん	麦茶、ヨーグル ト、コーンフレー ク
13 ／ 27 月	御飯、すまし汁、魚の西京焼 き、納豆和え	554.9(443.5) 26.7(21.3) 15.8(12.6) 1.8(1.4)	米、ロールパン、砂糖	牛乳、かじき、納豆	メロン、ほうれんそう、もやし、にん じん、ねぎ、わかめ	牛乳、フルーツ、 ロールパン
15 水	御飯、みそ汁、ピーマンの肉 づめ、人参グラッセ	521.6(415.9) 18.9(15.1) 13.5(10.7) 1.4(1.1)	米、ホットケーキ粉、パン 粉、小麦粉、油、砂 糖、無塩バター	豚肉、牛乳、つぶしあ ん、米みそ	バナナ、ピーマン、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、カットわかめ	麦茶、フルーツ、 どら焼き(抹茶)
16 木	冷やし中華、ゆでとうもろこ し	517.2(400.2) 19.0(14.5) 16.2(12.3) 2.4(1.9)	中華めん、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ハム	すいか、とうもろこし、トマト、きゅ うり、レモン果汁	牛乳、すいかゼ リー、ビスコ
17 金	カレーライス、切干大根とツ ナのサラダ、フルーツヨーグ ルト	712.1(569.7) 24.0(19.2) 19.1(15.3) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、砂糖、 油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、 豚肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、メロン、にんじん、もも 缶、みかん缶、きゅうり、パイン缶、 コーン缶、切り干しだいこん、にんに く、しょうが	牛乳、フルーツ、 おかかおにぎり
21 火	パン、野菜スープ、オムレ ツ、ほうれん草としめじのソ テー	616.1(462.3) 28.0(21.0) 20.6(15.6) 2.3(1.7)	ソフトフランスパン、 米、油、無塩バター	牛乳、卵、豚肉、牛乳、 ベーコン	ほうれんそう、えだまめ、たまねぎ、 にんじん、しめじ、コーン缶、えのき だけ	牛乳、塩ゆで枝 豆、わかめ御飯
22 水	御飯、みそ汁、豆腐と青菜の チャンプルー、たたききゅう り	603.8(402.0) 19.2(14.0) 23.4(15.3) 1.9(1.4)	米、ホットケーキ粉、砂 糖、ごま油、焼酎、片栗 粉、油、粉糖、無塩バ ター	木綿豆腐、卵、豚肉、 ヨーグルト(無糖)、米みそ	きゅうり、パイン缶、もやし、たまね ぎ、にんじん、にら、えのきたけ、 しょうが、わかめ	麦茶、お誕生日 ケーキ(パイン)
23 木	御飯、すまし汁、鶏手羽元の みそ煮、もやしとニラのあえ 物	560.5(437.1) 27.3(21.1) 16.1(12.3) 2.0(1.5)	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏手羽元、木綿豆 腐、するめ、米みそ	もやし、にら、にんじん、えのきた け、こんぶ佃煮、焼きのり	牛乳、するめ、昆 布おにぎり
24 金	御飯、すまし汁、鮭の香りみ そ焼き、小松菜のおかかあえ	531.1(427.4) 27.8(21.8) 17.2(14.4) 2.1(1.7)	米、ロールパン、砂糖、 ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、 米みそ、かつお節	こまつな、だいこん、にんじん、えの きたけ	牛乳、チーズ、 ロールパン
28 火	タコライス、野菜スープ、フ レンチサラダ(みかん)	577.6(458.4) 21.8(17.4) 16.5(13.2) 1.2(1.0)	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ	ぶどう天然果汁、たまねぎ、キャベ ツ、トマト缶詰、トマト、みかん缶、 きゅうり、ピーマン、にんじん、レタ ス、えのきたけ、にんにく、アガー	牛乳、ぶどうゼ リー、せんべい
29 水	御飯、すまし汁、鮭の塩焼 き、揚げなすの田楽	573.2(456.9) 25.2(20.0) 15.0(11.9) 1.7(1.3)	米、油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、 米みそ	なす、メロン、ほうれんそう、にんじ ん	牛乳、フルーツ、 おかかおにぎり
30 木	御飯、みそ汁、豆腐ハンバ ーグ、切干し大根ときゅうりの 甘酢和え	557.8(446.1) 23.2(18.5) 18.2(14.5) 1.7(1.3)	米、ホットケーキ粉、パン 粉、砂糖、片栗粉、無 塩バター	牛乳、鶏肉、絹ごし豆 腐、油揚げ、米みそ	すいか、きゅうり、にんじん、えのき だけ、切り干しだいこん、ひじき、わ かめ	牛乳、フルーツ、 カップケーキ・人 参