



7月園だより

令和2年7月1日(水)発行 中妻子供の家保育園 23-5550 担当 平野
 梅雨の季節の為、天候に左右され、体調を崩しやすい時期ですね。今後は、新型コロナウイルス
 感染防止の為、新しい生活様式を取り入れながら、親子共に健康に過ごしていきたいものです。
 もうすぐ七夕ですね。七夕に向けて、お飾り作りを楽しんでいる子ども達です。笹竹に飾り付
 けを楽しみたいと思います。みんなの願い事が叶いますように。
 また、今年度の夏祭りは、4・5歳児対象で規模を縮小して、平日に行う事にしました。5歳児
 のお友達は、最後の夏祭りになりますので、楽しいひと時を過ごせるよう、内容を工夫したいと
 思います。ご理解をお願い致します。

園長 八幡 雅子

☆7月の行事予定☆

- 1日(水) 安全点検
歯ッピーチェック(3・4・5歳児)
- 2日(木) 体育教室(4・5歳児)
- 6日(月) 歯ッピーチェック(0・1・2歳児)
- 7日(火) 七夕会
- 9日(木) 体育教室(4・5歳児)
- 10日(金) 夏祭り総練習
- 17日(金) 夏祭り(4・5歳児)
- 20日(月) 読み聞かせの会(4・5歳児)
- 22日(水) 誕生会
- 27日(月) 保育実習生1名 ~8月7日まで



新しいお友達

仲良くしようね。



☆子育て支援センター☆

※予約制で開所していますが、親子サークルは未定です。

☆夏祭り☆

日時：7月17日(金)
9時45分~11時15分(9時30分 登園)

場所：保育園 ホール

対象：うさぎ組、ぱんだ組

※今年度は、平日にうさぎ・ぱんだ組のみで行います。保護者の参加は、ぱんだ組の保護者のみとなりますのでご了承下さい。

※保護者会より全園児に、花火のプレゼントがありますので、怪我に気を付けてご家庭で楽しんで下さいね。



おたんじょうびおめでとう



クラスだより



【ぱんだ組】 だんだんと暑い日が多くなり、夏の訪れを感じる季節になってきましたね。汗をかきながら、鬼ごっこや虫探しを楽しんでいる子ども達の笑い声が園庭に響いていますよ☆今月の17日(金)に、夏祭りが行われます。コロナウィルスにより縮小となりましたが、ダンスやお店屋さんごっこ等親子と一緒に楽しみ、思い出を作りましょうね♪よろしくお祈りします。

【うさぎ組】 先月はお忙しい中、個人面談ありがとうございました。お家での様子を聞く事が出来て良かったです。これからもよろしくお祈りします。6月は七夕製作をしましたよ！お家の人と一緒に考えた願い事が叶いますように…☆

【りす組】 先月はお忙しい中、個人面談にご協力頂きありがとうございました。戸外遊びではダンゴ虫やアリに触れたり、畑のトマトの生長に気付き、毎日の水やりを張り切っている子ども達です。今月は体調に気を付けながら、水遊び等の夏の遊びを思い切り楽しみたいと思います。

【ひよこ2組】 先月は、お忙しい中個人面談に来て頂き、ありがとうございました。子ども達の様子について、お話が出来て良かったです。気温の高い日が続いていますので、水分補給をしっかりと行い、元気に過ごしていきたいですね。

【ひよこ1組】 クラスとしてのまとまりもできて、色々な事に挑戦しています。自分でズボンや上靴を履く練習もしています。お家でも一緒に手を取り、挑戦してみてくださいね！！少しずつ外遊びも行っていきたくと思っています。いつでも外に行けるよう外靴を履いて登園してきて下さいね。

【ひよこ0組】 先月は、プレゼント作りや七夕製作で、指スタンプやシール貼り等を楽しみました。ほとんどのお友達が、意欲的に出来ましたよ。短冊もありがとうございました。願い事が叶いますように…☆今月は、換気やクーラー等で室温に気を付けながら、快適に過ごしていきたいですね。

☆プール遊びについて☆

今月下旬頃から園庭にて、プール遊びをしたいと思います。
 下記の物に記名をして、ビニール製のバックに入れてお持ち下さい。

【ひよこ1・2組】

・水遊び用パンツ・Tシャツ(紫外線予防)・バスタオル

【りす組・うさぎ組・ぱんだ組】

・水着(自分で着脱出来る物)・水泳キャップ・Tシャツ(紫外線予防)

・バスタオル・ビーチサンダル

※プールカードが未記入の場合は、プールに入れません。配布後は、毎日記入して持ってくるようお願いします。

※虫刺されや傷がある場合は、水遊びが出来ない場合もあります。



7月の献立表

ひよこ0組・ひよこ1組・ひよこ2組 中妻子供の家保育園

水		木		金		土	
1日		2日		3日		4日	
幼児牛乳		幼児牛乳		ヨーグルト		幼児牛乳	
炒り卵五目カレーあんかけ キャベツとちりかま和え ブロッコリー甘みそかけ みそ汁 果物 (バナナ) 米飯		豆腐入りナゲット風 茄子のみそ炒め 小松菜のおかか和え かき玉汁 果物 (メロン) 米飯		和風しらすスパゲティ ひじきのサラダ トマト 果物 (オレンジ)		ロールパン サンラータンスープ ウィンナーソテー ブロッコリーマヨドレ トマト 果物 (ゴールドキウイ)	
麦茶 キャロットケーキ		麦茶 ツナマヨトースト		幼児牛乳 練乳サンド		ヨーグルト おせんべい	
エネルギー 483Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.2g		エネルギー 502Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 19.4g		エネルギー 585Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 17.7g		エネルギー 450Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 21.2g	
6日		7日 七夕会		8日		9日	
幼児牛乳		幼児牛乳		ヨーグルト		ヨーグルト	
ささみのフライ甘辛からめ せん切サラダ にらともやしのナムル みそ汁 果物 (さくらんぼ) 米飯		星のビビンバ丼 マセドアンサラダ カリフラワーのカレー風味 トマト 星スープ 果物 (メロン)		鮭のマリネ ビーフソテー 小松菜のコーン和え みそ汁 果物 (オレンジ) 米飯		豆腐入りハンバーグ 和風サラダ 赤黄ピーマンソテー みそ汁 果物 (バナナ) 米飯	
麦茶 ラスク		二色キラキラゼリー 星たべよ		麦茶 ココア蒸しパン		幼児牛乳 ジャムバターパン	
エネルギー 442Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.3g		エネルギー 523Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.0g		エネルギー 498Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 11.7g		エネルギー 518Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 12.4g	
13日		14日		15日		16日	
幼児牛乳		ヨーグルト		幼児牛乳		ヨーグルト	
竹輪のカレー衣揚げ キャベツとパインのサラダ 甘辛粉吹雪 みそ汁 果物 (オレンジ) 米飯		ポークビーンズ すき昆布の煮物 ブロッコリーごま和え 春雨スープ 果物 (バナナ) 米飯		肉じゃが 野菜ソテー 小松菜のコーン和え みそ汁 果物 (さくらんぼ) 米飯		卵のキッシュ風 和風サラダ 切り干し大根のナポリタン風 水菜ともやしのナムル みそ汁 果物 (メロン) 米飯	
グレープゼリー チーズボール		麦茶 フレンチトースト		麦茶 シリアルカスタードがけ		ジョア 枝豆 南部せんべい	
エネルギー 492Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.8g		エネルギー 494Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 10.3g		エネルギー 504Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.7g		エネルギー 572Kcal たんぱく質 25.7g 脂質 14.8g	
20日		21日		22日 誕生会		23日	
ヨーグルト		ヨーグルト		幼児牛乳		海の日	
揚鶏肉の酢豚風 さつま芋とアスパラのごま和え キャベツのり醤油和え みそ汁 果物 (オレンジ) 米飯		鮭の西京焼 春雨のいり煮 カリフラワー青のり和え みそ汁 果物 (バナナ) 米飯		夏野菜カレー ポテトサラダ トマト 卵スープ 果物 (メロン) 米飯		冷し中華 南瓜いとこ煮 トマト 果物 (小玉西瓜)	
麦茶 和風バリバリピザ		麦茶 しょう油団子		麦茶 ケーキデコレ		幼児牛乳 ポップコーン チョコバナナ	
エネルギー 502Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 13.0g		エネルギー 500Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 8.5g		エネルギー 590Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 21.1g		エネルギー 537Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 8.7g	
27日		28日		29日		30日	
幼児牛乳		ヨーグルト		幼児牛乳		幼児牛乳	
豚肉の生姜焼 スパゲティサラダ ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ 果物 (メロン) 米飯		野菜入り炒り卵 切干大根の酢の物 高野豆腐の煮物 豆腐となめこの清汁 果物 (バナナ) 米飯		鮭の竜田揚げ シルバーサラダ 小松菜のりしょう油和え みそ汁 果物 (オレンジ) 米飯		茄子入り麻婆豆腐 五目きんぴら 中華サラダ みそ汁 果物 (キウイ) 米飯	
ジョア とうもろこし		麦茶 じゃがいもボンデケーキ		麦茶 お好み焼		ヨーグルト和え	
エネルギー 483Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.0g		エネルギー 553Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.2g		エネルギー 454Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.8g		エネルギー 498Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 15.5g	
31日						スポーツの日	
ヨーグルト						幼児牛乳 練乳サンド	
ミートソーススパゲティ 南瓜のサラダ トマト しらすと若布のスープ 果物 (ブルーベリー)						みそラーメン ブロッコリー付合せ トマト ベビーチーズ 果物 (バナナ)	
エネルギー 543Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.5g						エネルギー 518Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 16.0g	

おしらせ

- ・7日(火)は七夕会です。給食メニューにも☆をたくさん輝かせたいです♪
- ・17日(金)はお祭りでは定番のおやつです。
- ・メニューは都合によって変更になる場合があります。

パプリカとツナのきんぴら (子ども1人分)

- ・赤・黄パプリカ…各5g
- ・人参……………5g
- ・アスパラガス…4g
- ・白ごま……………3g
- ・サラダ油……………0.5g
- A・醤油…小さじ1/3
- ・みりん…小さじ1/2
- ・ツナ(油漬け)……10g

- ①パプリカ、人参はそれぞれせん切りにする。
- ②アスパラガスは皮をむき斜めにスライスする。
- ③鍋に油を熱し①②を入れ、炒める。
- ④野菜に火が通ったら調味料Aを加え、焦がさないように炒める。
- ⑤ツナをほぐし入れたら火を止めて、白ごまを加えて混ぜ合わせる。

エネルギー(子ども1人分)……47kcal
たんぱく質……2.4g カルシウム……10g
脂質……………3.0g

7月の献立表

ばんだ組・うさぎ組・りす組 中妻子供の家保育園

水		木		金		土					
1日		2日		3日		4日					
ドクターからのひと言 しっかり水分補給を 人間はプールで泳いでいる最中も汗をかき続けています。夏場は、30分おきなど、こまめに水分補給を行なうことが理想的です。		炒り卵五目カレーあんかけ キャベツとちりかま和え ブロッコリー甘みそかけ みそ汁 果物 (バナナ)		豆腐入りナゲット風 茄子のみそ炒め 小松菜のおかか和え かき玉汁 果物 (メロン)		ご飯はいりません 和風しらすパゲティ ひじきのサラダ トマト 果物 (オレンジ)		ご飯はいりません ロールパン サンラータンスープ ウィナーソテー ブロッコリーマヨドレ トマト 果物 (ゴールドキウイ)			
おしどり牛乳 キャロットケーキ		おしどり牛乳 ツナマヨトースト		おしどり牛乳 練乳サンド		ヨーグルト おせんべい					
エネルギー 480Kcal	たんぱく質 18.0g	エネルギー 451Kcal	たんぱく質 24.6g	エネルギー 577Kcal	たんぱく質 26.3g	エネルギー 546Kcal	たんぱく質 19.6g				
脂質 17.6g		脂質 23.2g		脂質 16.6g		脂質 25.9g					
6日		7日 七夕会		8日		9日					
ささみのフライ甘辛からめ せん切サラダ にとりやしのナムル みそ汁 果物 (さくらんぼ)		ご飯はいりません 星のピビンパ丼 マセドアンサラダ カリフラワーのカレー風味 トマト 星スープ 果物 (メロン)		鮭のマリネ ビーフソテー 小松菜のコーン和え みそ汁 果物 (オレンジ)		ご飯はいりません 豆腐入りハンバーグ 和風サラダ 赤黄ピーマンソテー みそ汁 果物 (バナナ)		ご飯はいりません カレーうどん ブロッコリーのチーズ焼 トマト 果物 (ゴールドキウイ)		ご飯はいりません 鶏肉ラーメン 茹卵 ブロッコリー付合せ トマト 果物 (バナナ)	
おしどり牛乳 ラスク		二色キラキラゼリー 星たべよ		おしどり牛乳 ココア蒸しパン		おしどり牛乳 手作り羊けんぴ		おしどり牛乳 ジャムバターパン		プリン おせんべい	
エネルギー 451Kcal	たんぱく質 24.6g	エネルギー 562Kcal	たんぱく質 19.1g	エネルギー 494Kcal	たんぱく質 24.2g	エネルギー 436Kcal	たんぱく質 20.1g	エネルギー 598Kcal	たんぱく質 22.1g	エネルギー 503Kcal	たんぱく質 24.1g
脂質 20.8g		脂質 16.5g		脂質 19.8g		脂質 18.3g		脂質 24.0g		脂質 12.5g	
13日		14日		15日		16日		17日		18日	
竹輪のカレー衣揚げ キャベツとパインのサラダ 甘辛粉吹辛 みそ汁 果物 (オレンジ)		ボークビーンズ すき昆布の煮物 ブロッコリーごま和え 春雨スープ 果物 (バナナ)		肉じゃが 野菜ソテー 小松菜のコーン和え みそ汁 果物 (さくらんぼ)		卵のキッシュ風 切り干し大根のナポリタン風 水菜ともやしのナムル みそ汁 果物 (メロン)		ご飯はいりません 冷し中華 南瓜いとこ煮 トマト 果物 (小玉西瓜)		ご飯はいりません スナックスティック ミネストローネ いり卵の ケチャップソースかけ ブロッコリー付合せ 果物 (バナナ)	
グレープゼリー チーズボール		おしどり牛乳 フレンチトースト		おしどり牛乳 シリアルカスタードがけ		ジョア 枝豆 南部せんべい		幼児牛乳 ポップコーン チョコバナナ		ヨーグルト おせんべい	
エネルギー 388Kcal	たんぱく質 16.7g	エネルギー 411Kcal	たんぱく質 21.7g	エネルギー 423Kcal	たんぱく質 20.5g	エネルギー 406Kcal	たんぱく質 23.4g	エネルギー 546Kcal	たんぱく質 20.4g	エネルギー 582Kcal	たんぱく質 19.9g
脂質 16.1g		脂質 12.6g		脂質 15.7g		脂質 15.0g		脂質 13.0g		脂質 21.5g	
20日		21日		22日 誕生会		23日 海の日		24日 スポーツの日		25日	
揚鶏肉の酢豚風 さつま芋とアスパラのごま和え キャベツのり醤油和え みそ汁 果物 (オレンジ)		鮭の西京焼 春雨のいり煮 カリフラワー青のり和え みそ汁 果物 (バナナ)		夏野菜カレー ポテトサラダ トマト 卵スープ 果物 (メロン)		海の日 		スポーツの日 		ご飯はいりません みそラーメン ブロッコリー付合せ トマト ベビーチーズ 果物 (バナナ)	
おしどり牛乳 麦茶 和風バリバリピザ		おしどり牛乳 しょう油団子		おしどり牛乳 ケーキデコレ		おしどり牛乳 お好み焼		おしどり牛乳 練乳サンド		ヨーグルト おせんべい	
エネルギー 449Kcal	たんぱく質 22.5g	エネルギー 440Kcal	たんぱく質 25.7g	エネルギー 585Kcal	たんぱく質 18.9g	エネルギー 585Kcal	たんぱく質 18.9g	エネルギー 546Kcal	たんぱく質 20.4g	エネルギー 419Kcal	たんぱく質 17.8g
脂質 17.7g		脂質 13.2g		脂質 26.7g		脂質 26.7g		脂質 13.0g		脂質 11.4g	
27日		28日		29日		30日		31日			
豚肉の生姜焼 スパゲティサラダ ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ 果物 (メロン)		野菜入り炒り卵 切干大根の酢の物 高野豆腐の煮物 豆腐となめこの清汁 果物 (バナナ)		かつおの竜田揚げ シルバーサラダ 小松菜のりしょう油和え みそ汁 果物 (オレンジ)		茄子入り麻婆豆腐 五目きんぴら 中華サラダ みそ汁 果物 (ゴールドキウイ)		ご飯はいりません ミートソーススパゲティ 南瓜のサラダ トマト しらすと若布のスープ 果物 (メロン)			
ジョア とうもろこし		おしどり牛乳 じゃがいもボンデケージョ		おしどり牛乳 お好み焼		ヨーグルト和え		おしどり牛乳 練乳サンド			
エネルギー 410Kcal	たんぱく質 20.6g	エネルギー 474Kcal	たんぱく質 22.7g	エネルギー 460Kcal	たんぱく質 28.3g	エネルギー 396Kcal	たんぱく質 16.7g	エネルギー 627Kcal	たんぱく質 25.0g		
脂質 13.7g		脂質 21.3g		脂質 19.7g		脂質 15.5g		脂質 15.2g			

おしらせ

- 7日(火)は七夕会です。給食メニューにも☆をたくさん輝かせたいです♪
- 17日(金)はお祭りでは定番のおやつです。
- メニューは都合によって変更になる場合があります。

パプリカとツナのきんぴら (子ども1人分)

- 赤・黄パプリカ・・・各5g
- 人参・・・・・・・・・・5g
- アスパラガス・・・・・・4g
- 白ごま・・・・・・・・・・3g
- サラダ油・・・・・・・・・・0.5g
- A ・醤油・・・小さじ1/3
- ・みりん・・・小さじ1/2
- ・ツナ(油漬け)・・・・10g

- パプリカ、人参はそれぞれせん切りにする。
- アスパラガスは皮をむき斜めにスライスする。
- 鍋に油を熱し①②を入れ、炒める。
- 野菜に火が通ったら調味料Aを加え、焦がさないように炒める。
- ツナをほぐし入れたら火を止めて、白ごまを加えて混ぜ合わせる。

エネルギー(子ども1人分)・・・47kcal
 タンパク質・・・2.4g カルシウム・・・10g
 脂質・・・・・・・・・・3.0g