令和　7　年度

8 月園だより

認定こども園 清 涼 保 育 園

猛暑が続く中、毎日の送り迎えありがとうございます。子どもたちは、水遊び、氷遊びなどを楽しみに毎日元気に園生活を送っています。

今月の予定
30 日　夕涼み会

9 月予定
17 日　引き渡し訓練

連日、猛暑が続いております。
気温、熱中症アラート発令などの情報に注意し、外での活動、水遊び、泥んこ遊びを行いたいと思います。
お子さんの体調変化などお気づきの点がございましたら、情報の共有をお願い致します。

お願い

遅刻、お休み等の連絡は、前日18時までは、きっずノートでお知らせください。(口頭でも大丈夫です。)
当日の連絡はお電話でお願いします。
(きっずノートの確認が遅れることがあります。)

今月のねらい

もみじ組
- 水分補給や休息の大切さを知り健康に過ごす。
- お友達と工夫をしたり試したりしながら夏ならではの遊びを楽しむ。
- お友達の気持ちを考え、優しい口調で気持ちを伝える。

桜　組
- 色水、泡、氷など様々な素材で水遊びをダイナミックに楽しむ。
- 身の回りのことを意欲的に取り組む。
- 夏の自然に興味を持ち、関わったり遊びに取り入れ親しむ。

桃　組
- 水分補給、休息をしっかり取り、暑さに負けず健康に過ごす。
- 触覚遊びを通して、様々なものに触れ遊びを楽しむ。
- 会話に興味を持ち、保育士や友達と簡単な言葉のやり取りを楽しむ。

お盆の時期には、帰省　旅行など計画されているご家庭もおありかと思います。長時間の移動、睡眠不足などお子さまの負担が少ない計画を立ててみて下さい。

8月 給食だより

認定こども園
清涼保育園
2025年度8月号

夏は暑さで食欲が落ちやすくなりがちです。
冷たくて口当たりの良いものばかり食べていると栄養バランスが偏り夏バテしやすくなります。
暑さに負けず元気に過ごせるように毎日の食事に夏野菜を取り入れてみましょう。

『オクラの納豆サラダ』 大人2人・子ども2人

- ひきわり納豆　80g（1.5パック）
- オクラ　35g（8本）
- キャベツ　150g（3枚）
- コーン缶　13g（大さじ1）
- 醤油　小さじ1
- マヨネーズ　大さじ2

〈作り方〉

1. オクラは茹でてから小口切りにする。
2. キャベツは色紙に切って、さっと茹でて水気をしぼっておく。
3. 全ての材料を混ぜ、調味料で和えたら，できあがり‼

★季節によって小松菜、ブロッコリー、アスパラなどでも作ってみて下さい‼

もみじ組の『**梅干し作り**』は順調に進んでいます。
梅干しは疲労回復の効果があるクエン酸がたっぷりと含まれています。

汗をかいて体が疲れている時、塩分が豊富に含まれている梅干しを食べると熱中症対策にも繋がります。
食欲がない時には是非食べてほしい食材です。

新米の出る頃に一緒に食べようと相談して決めました。
みんな、とても楽しみにしています。

お願い

園で初めて口にするという事がないよう、献立実施までにご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

2025 年度　　8 月給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える
1・12	金・火	青椒肉絲丼 キャベツと若布のサラダ	オレンジゼリー 牛乳	豚肉 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉 ごま油 いりごま	青・赤・黄ピーマン・筍水煮 緑豆もやし・キャベツ 若布・コーン缶・蜜柑缶 オレンジジュース・粉寒天
2 16 30	土	梅じゃこ炒飯 若布スープ	ジャムサンド 牛乳 ※30 日のおやつは ありません	しらす干し 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 調合油 食パン	梅干調味漬・青ピーマン カット若布・青梗菜 人参・コーン缶詰粒 苺ジャム
4・18	月	ごはん ゴーヤチャンプル 胡瓜のゆかり和え	フルーツあんみつ 牛乳	豚肉・木綿豆腐 削り節 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 グラニュー糖 甘納豆(小豆)	にがうり・緑豆もやし 人参・胡瓜・ゆかり・粉寒天 蜜柑缶詰・黄桃缶・パイン缶
5・19	火	ビビンバ 南瓜サラダ	塩レモンケーキ 牛乳	豚挽肉 マグロ水煮缶詰 鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖 ごま油・いりごま マヨネーズ 薄力粉・調合油	大豆もやし・人参 青ピーマン・くり南瓜 キャベツ・胡瓜 レモン果汁
6・22	水・金	ごはん 鰺の蒲焼き 冬瓜サラダ	スナックパン 牛乳	鰺 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・三温糖 すりごま スナックパン	冬瓜・人参・胡瓜
7・28	木	ロールパン 夏野菜のスープカレー ヨーグルト	7 日お煎餅・牛乳 バナナ 28 日お煎餅・牛乳 西瓜(桃組メロン)	鶏肉 ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン カレールウ お煎餅	くり南瓜・玉葱・人参 青ピーマン・茄子 コーン缶詰粒 バナナ・西瓜・メロン
8・20	金・水	ごはん 厚揚げの酢豚風 モロヘイヤのおかか和え	水羊羹 牛乳	生揚げ・豚肉 削り節 こしあん 普通牛乳	精白米 片栗粉 三温糖 調合油	人参・玉葱・乾椎茸 青ピーマン・モロヘイヤ トマトケチャップ キャベツ・粉寒天
9・23	土	胡麻ダレ冷麺 小魚スナック パイン缶	かにぱん 牛乳	鶏肉 煮干し 普通牛乳	中華麺 すりごま かにぱん	人参 緑豆もやし 胡瓜 パイン缶
13・27	水	ごはん 茄子入り麻婆豆腐 トマトのじゃこサラダ	メロンパン風トースト 牛乳	豚挽肉・木綿豆腐 豆味噌 しらす干し 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・調合油 食パン・有塩バター グラニュー糖・薄力粉	玉葱・茄子 ニラ・トマト キャベツ 胡瓜
14・26	木・火	ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 オクラの納豆サラダ	14 日　牛乳 みたらし五平餅 26 日　牛乳 冷や汁	豚肉・納豆・鶏肉 赤色辛味噌 木綿豆腐 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・押し麦 すりごま マヨネーズ	冬瓜・人参・乾椎茸 オクラ・キャベツ コーン缶詰粒 胡瓜・あさつき
15・29	金	ごはん 白身魚の香味揚げ 切干大根の煮物	15 日　牛乳 冷や汁 29 日　牛乳 マカロニココア	メルルーサ・油揚げ きな粉・赤色辛味噌 木綿豆腐・鶏肉 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・三温糖 マカロニ 押し麦・すりごま	切干大根 人参 乾椎茸 さやいんげん
21	木	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	クッキー とうもろこし 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 普通牛乳	食パン じゃが芋 オリーブ油 クッキー	玉葱・茄子・ズッキーニ 青ピーマン・トマト トマトケチャップ スイートコーン
25	月	ごはん タンドリーチキン ラタトゥイユ	ココアプリン 牛乳	鶏肉・ベーコン プレーンヨーグルト 調整豆乳・普通牛乳 ホイップクリーム	精白米 三温糖 オリーブ油	茄子・トマト 玉葱・黄ピーマン ズッキーニ 粉寒天

★園で初めて口にすると言う事がないよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。