

食育だより

7月食育活動案内報告(次ページにて)

- 3日 幼児ぐみサンドイッチ作り
- 7日 セタランチ
- 15日 ピーマンの種取お手伝い
- 17日 食品展示(夏バテに効く食品)
- 17日 まつ組 ピザ作り
(納涼会 夕飯)
- 22日 郷土料理(新潟県)
- 24日 お誕生日会
- 27日 土用の丑の日献立
- 29日 とうもろこしの皮むきお手伝い

8月食育活動案内

- 19日 食品展示(夏の野菜)
- 22日 郷土料理(新潟県)
- 25日 お誕生日会
- 27日 各国の料理(スリランカ) ※夏
季保育中は、クッキング等はお休みで
す。

8月の献立コンセプト

夏バテ防止と食欲増進(引き続き)

夏バテ防止の食材の使用

豚肉・玄米・大豆類・緑黄色野菜・ねばねば野菜
・スイカ・バナナ・キュウリ等

食欲が増す工夫

酸味(梅・酢・レモン等柑橘類)・香辛料(カレー、
トウバンジャンなど)・発酵食品(キムチ・ヨーグル
トなど)の使用

冷たくできるものは、冷たくして提供

**食欲減退を防いで、しっかり必要栄
養素を確保し、暑い夏を元気に乗り
切ろう!!**

幼児ぐみ サンドイッチ作り



お手伝い(ピーマン・とうもろこし)

まつ組 夕涼み会

《夕飯ピザ作り》
自分のオリジナルの
ピザを作りました。た
くさんクッキングをし
ているのですごく上
手です！美味しい夕
飯ができました。



縁日 チョコバナナ

《幼児クラス》パンに上手にツ
ナをはさんで食べましたあ 🍞
自分で作ったサンドイッチは、
格別の味ですね ✨

郷土料理 新潟県

お誕生日会

土用の丑の日献立



乳児クラス

さくらぐみ

食品展示(夏に身体によいもの)



夏の疲れをとる食品を、吸収しやすい組み合わせで、たくさん取り入れております。



いっぱい
食べて
おおきく
なあれ💪

ももぐみ

令和8年

8月 給食献立表

一般財団法人日本婦人衛生会 第一保育園

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	延長補食
1 15 29 土	冷やし肉サラダうどん ハッシュドポテト ブロッコリー ブロッコリー プチトマト オレンジ 麦茶	緑黄色野菜ジュース 麦茶 カルシウム・鉄お菓子	蒸しかまぼこ・油揚げ・まぐろ油漬缶詰(白)・ぶたかたローズ	ゆでうどん・砂糖・マヨドレ・じゃがいも・しょうゆせんべい・ハードビスケット	にんじんジュース・こねぎ・きゅうり・レタス・しょうが・ブロッコリー・ミニトマト・オレンジ	野菜ジュース おやつ
3 19 水	押し麦ごはん 豚肉となすのねぎごま炒め トマトのおかか和え サラダ菜 スイカ ☆ラッキー人參 牛乳 ☆食品展示(夏の野菜)	野菜ジュース 麦茶 きなこあんこの蒸しパン	ぶたばら・かつお節・普通牛乳・調整豆乳・きな粉・つぶしあん	ご飯・押麦・むきごま・ごま油・調合油	にんじんジュース・なす・青ピーマン・黄ピーマン・長ねぎ・にんにく・トマト・オクラ・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒・サラダな・すいか	麦茶 おやつ
4 18 火	冷やし豚キムチ茶漬け えびチーズスティック春巻き サラダ菜 隠元の中華サラダ バナナ 牛乳	緑黄色野菜ジュース 麦茶 スタミナにら納豆 モチモチちぢみ 星せんべい	ぶたもも(赤肉)・赤色辛みそ・しばえび・プロセスチーズ・若鶏ささ身・普通牛乳・納豆	ご飯・砂糖・いりごま・はるさめ・ごま油・片栗粉・ぎょうざの皮・調合油・薄力粉・白玉粉・マヨドレ・しょうゆせんべい	にんじんジュース・刻み昆布・はくさいキムチ・長ねぎ・焼きのり・こねぎ・サラダな・さやいんげん・ブロッコリー・きゅうり・バナナ・にら・キャベツ	麦茶 おやつ
5 20 水	玄米ご飯 鶏肉の大葉トマトソース パプリカのシーザーサラダ サラダ菜 メロン 牛乳	野菜ジュース 麦茶 練乳バターラスク	鶏もも・まぐろ油漬缶詰(白)・パルメザンチーズ・普通牛乳・コンデンスミルク	ご飯・片栗粉・砂糖・オリーブ油・マヨネーズ・食パン・有塩バター・グラニュー糖	にんじんジュース・たまねぎ・にんにく・ホールトマト・トマトケチャップ・トマトピューレ・しその葉・黄ピーマン・赤ピーマン・ブロッコリー・レタス・きゅうり・コーン・サラダ	麦茶 おやつ
6 木	冷やし肉おろしうどん キャベツとしらすの塩昆布和え プチトマト バナナ 牛乳	野菜ジュース 麦茶 枝豆ベーコンおにぎり	ぶたばら・蒸しかまぼこ・しらす干し・普通牛乳・ベーコン・パルメザンチーズ	ゆでうどん・砂糖・調合油・ご飯	にんじんジュース・たまねぎ・だいこん・こねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒・塩昆布・ミニトマト・バナナ・ゆでえだまめ	麦茶 おやつ
7 21 金	お子様ビリヤニ(チキンステーキ) 旬のなすのミートソースチーズ焼き 付け合わせサラダ ハッシュドタコボール サラダ菜 オレンジ 牛乳	緑黄色野菜ジュース 麦茶 夏のひんやり アイス胚芽パンケーキ 21日 もものパルフェ	鶏もも・しばえび・するめいか・ベーコン・ぶたひき肉・プロセスチーズ・ゆでまどこ・豆乳・普通牛乳・アイスクリーム・ホイップクリーム	ご飯・緑豆はるさめ・乾燥マッシュポテト・有塩バター・マヨドレ・オリーブ油・じゃがいも・片栗粉・調合油・小麦はいが・メープルシロップ	にんじんジュース・たまねぎ・マッシュルーム水煮缶・青ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・にんにく・もも缶・だいこんの葉・りんご・なす・にんじん・トマトケチャップ・ブロッ	麦茶 おやつ
8 22 土	お肉たっぷりハヤシライス ハッシュドポテト ブロッコリー プチトマト オレンジ 麦茶	緑黄色野菜ジュース 麦茶 カルシウム・鉄お菓子	ぶたかたローズ・鶏ひき肉・調整豆乳	ご飯・じゃがいも・調合油・しょうゆせんべい・ハードビスケット	にんじんジュース・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・しめじ・赤ピーマン・黄ピーマン・ホールトマト・ケチャップ・ブロッコリー・トマト・オレンジ	野菜ジュース おやつ
10 24 月	スタミナ豚丼 旬のほくほくかぼちゃのサラダ ブロッコリー すいか 牛乳	野菜ジュース 麦茶 カルシウム・鉄お菓子	ぶたかたローズ・普通牛乳	ご飯・砂糖・調合油・じゃがいも・マヨドレ・しょうゆせんべい	にんじんジュース・たまねぎ・焼きのり・くりかぼちゃ・きゅうり・にんじん・コーン缶詰粒・ブロッコリー・すいか	麦茶 おやつ
12 水	マーボー豆腐焼きそば もやしのナムル プチトマト メロン 牛乳	野菜ジュース 麦茶 しらすゆかりおにぎり	木綿豆腐・ぶたひき肉・淡色辛みそ・普通牛乳・しらす干し	中華めん・調合油・砂糖・片栗粉・ご飯・いりごま	にんじんジュース・長ねぎ・乾しいたけ・トマトケチャップ・こねぎ・もやし・ほうれんそう・きゅうり・ミニトマト・メロン	麦茶 おやつ
13 木	お肉たっぷり中華丼 ツナマカロニの中華サラダ ブロッコリー バナナ 牛乳	緑黄色野菜ジュース 麦茶 カルシウム・鉄お菓子	ぶたかたローズ・まぐろ油漬缶詰(白)・普通牛乳	ご飯・ごま油・片栗粉・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・しょうゆせんべい	にんじんジュース・にんじん・たまねぎ・はくさい・たけのこ・しいたけ・いんげん・きゅうり・キャベツ・ブロッコリー・バナナ	麦茶 おやつ
14 28 金	ロールパン ごまケチャップチキン さつまいものころころサラダ ブロッコリー オレンジ 牛乳	野菜ジュース 麦茶 とうもろこし カルシウム・鉄お菓子	鶏もも・普通牛乳	ロールパン・砂糖・いりごま・さつまいも・じゃがいも・マヨドレ・しょうゆせんべい	にんじんジュース・トマトケチャップ・コーン缶詰粒・にんじん・きゅうり・ブロッコリー・オレンジ・スイートコーン	麦茶 おやつ
17 31 月	ツナとトマトのにんにくパスタ レタスの胡麻ドレサラダ サラダ菜 ブロッコリー すいか 牛乳	緑黄色野菜ジュース 麦茶 しょうが焼き風おにぎり	まぐろ油漬缶詰(白)・パルメザンチーズ・普通牛乳・鶏ひき肉	マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・砂糖・調合油・ご飯・いりごま	にんじんジュース・たまねぎ・にんにく・なす・ホールトマト・レタス・キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン缶詰粒・サラダな・ブロッコリー・すいか	麦茶 おやつ
25 火	《お誕生日会》 ケチャップライス 白身魚のパン粉焼き ズッキーニとウインナーのガーリックソテー ブロッコリー サラダ菜 レタスと塩昆布のスープ バナナ 牛乳	野菜ジュース 麦茶 桃と紅茶のケーキ	すけとうだら・ウインナーソーセージ・パルメザンチーズ・普通牛乳・調整豆乳・ホイップクリーム	ご飯・調合油・パン粉・マヨドレ・オリーブ油・砂糖・ノンフライアーモンド・有塩バター	にんじんジュース・コーン缶詰粒・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・ズッキーニ・にんにく・レタス・塩昆布・サラダな・ブロッコリー・バナナ・白桃缶	麦茶 おやつ
26 水	海鮮あんかけ焼きそば 大豆のベーコンチップのポテトサラダ サラダ菜 旬のフレッシュトマト チンゲン菜の中華スープ メロン 牛乳	緑黄色野菜ジュース 麦茶 バスケットズケーキ アイスクリーム添え	ぶたかたローズ・鶏ひき肉・しばえび・するめいか・ほたて貝柱水煮缶詰・ショルダーベーコン・クリームチーズ・プレーンヨーグルト	中華めん・調合油・ごま油・片栗粉・じゃがいも・マヨドレ・いりごま・砂糖・薄力粉	にんじんジュース・にんじん・たまねぎ・はくさい・ゆでたけのこ・乾しいたけ・トマトケチャップ・さやえんどう・きゅうり・スイートコーン・炒めたまねぎ・チンゲンサイ・長ねぎ・ぶなしめじ・メロン	麦茶 おやつ
27 木	《各国の料理》スリランカ 五穀米カレープレート スリランカカレー ピーマンのテルダー(スリランカ) にんじんのサンボル(スリランカ) スパイシースティック 黄金スープ バナナ 牛乳	緑黄色野菜ジュース 麦茶 スリランカ ジンジャーティースコーン	鶏もも・調整豆乳・ゆでいんげん・生クリーム・削り節・まぐろ水煮缶詰・牛ひき肉・ぶたひき肉・鶏ひき肉・調整豆乳・生クリーム・普通牛乳	オリーブ油・乾燥マッシュポテト・発酵バター・ご飯・玄米・いりごま・半生パン粉・有塩バター・強力粉・砂糖・はちみつ・メープルシロップ	にんじんジュース・たまねぎ・にんにく・なす・赤ピーマン・黄ピーマン・青ピーマン・トマト・にんじん・レモン果汁・トマトケチャップ・りんご・ゆでさやいんげん・バナナ	麦茶 おやつ

- ・おやつは、緑黄色野菜ジュースは、10時のおやつで乳児のみです。(砂糖不使用)
- ・食材産地は業者に限定して発注しております。(産地一覧表は15日前後に提示します)
- ・おやつは、☆カルシウム強化☆を心掛けております。
- ・2回繰り返し献立で予定献立なので変更する場合があることを予め御了承願います。
- ・3日(月)は、ラッキー人參お誕生日献立です。
- ・19日(月)は、食品展示で夏の野菜です。
- ・26日(火)は、お誕生日献立です。
- ・27日(木)は、各国の料理でスリランカです。夏を乗り切るスパイシーカレー。
- ・毎日、栄養量は、給与栄養目標量の±10%以内に調整してあります。

	乳児		幼児	
	たんばく質	エネルギー	たんばく質	エネルギー
給与栄養目標量	17.9g	508kcal	21.2g	6105kcal
8月献立平均	18.4g	521kcal	22.1g	629kcal

※延長補食
のおやつア
レルギー対
応で手作り
を心掛けて
おります。

《お願い・お知らせ》1・2歳児クラスは、エビ・カニ等甲殻類、貝類、たらこ・いくら等の魚卵類は、提供はなく、他の食品に代替えています。(アレルギー等の懸念の為)また、1歳児クラスは、中華麺、スパゲティなどは半年間は食べやすいうどんやそうめんなどで代替えています。毎月大変ですが、献立の材料をよく確認して、食べたい事のない食材は提供日までにお家で試して頂きますよう宜しくお願いします。お手数おかけいたします。

管理栄養士 年綱 調理師 濱道 栄養士 加藤 須田

食育だより

7月食育活動案内報告(次ページにて)

- 3日 幼児ぐみサンドイッチ作り
- 7日 セタランチ
- 15日 ピーマンの種取お手伝い
- 17日 食品展示(夏バテに効く食品)
- 17日 まつ組 ピザ作り
(納涼会 夕飯)
- 22日 郷土料理(新潟県)
- 24日 お誕生日会
- 27日 土用の丑の日献立
- 29日 とうもろこしの皮むきお手伝い

8月食育活動案内

- 19日 食品展示(夏の野菜)
- 22日 郷土料理(新潟県)
- 25日 お誕生日会
- 27日 各国の料理(スリランカ) ※夏
季保育中は、クッキング等はお休みで
す。

8月の献立コンセプト

夏バテ防止と食欲増進(引き続き)

夏バテ防止の食材の使用

豚肉・玄米・大豆類・緑黄色野菜・ねばねば野菜
・スイカ・バナナ・キュウリ等

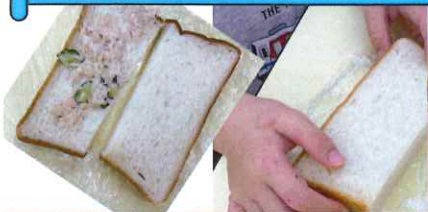
食欲が増す工夫

酸味(梅・酢・レモン等柑橘類)・香辛料(カレー、
トウバンジャンなど)・発酵食品(キムチ・ヨーグル
トなど)の使用

冷たくできるものは、冷たくして提供

**食欲減退を防いで、しっかり必要栄
養素を確保し、暑い夏を元気に乗り
切ろう!!**

幼児ぐみ サンドイッチ作り



お手伝い(ピーマン・とうもろこし)

まつ組 夕涼み会

《夕飯ピザ作り》
自分のオリジナルの
ピザを作りました。た
くさんクッキングをし
ているのですごく上
手です！美味しい夕
飯ができました。



縁日 チョコバナナ

《幼児クラス》パンに上手にツ
ナをはさんで食べましたあ 🍞
自分で作ったサンドイッチは、
格別の味ですね ✨

郷土料理 新潟県



お誕生日会

土用の丑の日献立



乳児クラス

さくらぐみ

食品展示(夏に身体によいもの)



夏の疲れをとる食品を、吸収しやすい組み合わせで、たくさん取り入れております。



いっぱい
食べて
おおき
なあれ💪



ももぐみ

令和8年 8月 つぼみ組 離乳食献立表

第一保育園

日付	曜日	午前9:30	午前11:00 (麦茶付)	午後3:00 (調整粉乳・麦茶付)
1・15・29	土	ミルク・果物	まぐろと野菜の炊き込みごはん・鮭のホワイシチュー・オレンジ	鶏と野菜のリモット・レバーと野菜の洋風煮込み
3・19	月・水	ミルク・果物	チキントマトライス・キャベツのさっぱりサラダ・オレンジ	白身魚と玉ねぎの混ぜごはん・なすの煮びたし
4・18	火	ミルク・果物	さつまいもパン・しらすと根菜のコンソメスープ・バナナ	フロッコリーのあんかけ丼・鶏ささみとなすのみそ炒め
5・20	水・木	ミルク・果物	ツナと玉ねぎの炊き込みごはん・キャベツとトマトのサラダ・メロン	鶏肉とにんじんの炊き込みごはん・とうもろこしのサラダ
6	木	ミルク・果物	スタミナ肉うどん・ほうれんそうとにんじんのおひたし・バナナ	豆腐と夏野菜のあんかけごはん・コロコロかぼちゃの甘煮
7・21	金	ミルク・果物	とうもろこしごはん・鮭のトマト煮込み・オレンジ	根菜の炊き込みごはん・いんげんの白和え
8・22	土	ミルク・果物	鶏と野菜のリモット・レバーと野菜の洋風煮込み・オレンジ	鮭とほうれん草の雑炊・筑前煮
10・24	月	ミルク・果物	コンソメライス・とうもろこしのしらすあんかけ・すいか	ヨーグルト・赤ちゃんお菓子
12	水	ミルク・果物	かぼちゃごはん・フロッコリーのツナ和え・メロン	豆腐と夏野菜のあんかけ丼
13	木	ミルク・果物	ツナの炊き込みごはん・小松菜のかみかみサラダ・バナナ	ヨーグルト・赤ちゃんお菓子
14・28	金	ミルク・果物	豆腐と夏野菜のスタミナ丼・おいものサラダ・オレンジ	しらすとコロコロ野菜の和風あんかけ丼
17・31	月	ミルク・果物	かぼちゃパン・豆腐入りオニオンスープ・すいか	白身魚といんげんのあんかけ丼・にんじんソテー
25	火	ミルク・果物	鶏肉のあんかけそうめん・かぼちゃときゅうりのサラダ・バナナ	えだまめごはん・しらすとトマトのオリーブオイル炒め
26	水	ミルク・果物	豚ひき肉となすのあんかけごはん・こぶきいも・メロン	鮭の混ぜごはん・キャベツとオクラのおひたし
27	木	ミルク・果物	ツナの和風そうめん・にんじんのかみかみサラダ・バナナ	ころころ野菜の肉みそ丼・オニオンポテトサラダ

担当 加藤

- * 月齢や子供の発達に合わせて固さを調整します。
- * 予定献立なので、変更する場合があります。ご了承ください。
- * 1歳からミルクがフォローアップミルクとなります。

- ※ 食品調査、食べた事のない食品の家でのお試し、ご協力ありがとうございます。
- ※ 離乳食期は薄味が原則です。



新しい食材

豚肉・豚ひき肉
赤ちゃんコンソメ
オリーブオイル・サラダ油
枝豆・オクラ・きゅうり



ほけんだより 8月号



本格的な夏がやってきました。暑い日が続き、食欲が落ちたり、暑さのために寝不足になったりと体調をくずすお子さんも見られます。エアコンなどを上手に活用して暑い夏を乗り切り、夏の楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

一般財団法人 日本婦人衛生会 第一保育園
令和8年 8月号 看護師:星野



暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 26~28℃を目安にしましょう。

8月7日は
鼻の日

あわて
ないで!

鼻血が出たときの 対応を知っておこう

子どもは鼻の粘膜が弱く、暑さでのぼせたり、鼻をいじったりして鼻血を出すことがよくあります。正しく対応すれば数分で止まるので、落ち着いて対応しましょう。



1 鼻をぎゅっと つまむ

小鼻（左右の鼻の穴の横あたり）を強めにつまんで圧迫します。子どもが不安にならないよう、やさしく声をかけてあげて。



2 うつむく姿勢で静かに過す

鼻血が止まるまで、静かに過ごします。子どもが鼻を触ると止まりにくくなるので、だっこしたり絵本を読んだりするとよいでしょう。

鼻血が出たとき **ダメ** なこと

- ✗ あお向けに寝かせる
- ✗ 上を向かせる
のどに回った鼻血を飲み込んでしまいます。
- ✗ うなじをたたく
鼻血を止める効果はありません。

7月の感染症 (6/29~7/30)

手足口病……………28名
ヘルパンギーナ…3名
アデノウイルス感染症…1名
感染性胃腸炎……………3名

まだまだ暑い日が続きます。免疫力を低下させないように、今一度、生活リズムの見直しをお願いいたします。



お出かけ前にチェック! 『車&ベビーカー』の暑さ対策

車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、気分転換をしてあげましょう。車を離れる際は、絶対に車内に子どもを置いたままにしないようにしましょう。

ベビーカーの注意点



ベビーカーに乗っている子どもは地面に近い位置にいるので、体感温度は大人より2~3℃高いと言われています。散歩をする時は、涼しい時間帯を選び、照り返しの少ない土の路面にしましょう。日除けの屋根が付いていても、夏場は30分以内に留め、子どもの様子を時々チェックしながら、脱水症状を起こさないよう、水分補給はこまめに行いましょう。