



8月のえんだより

2023年8月1日 NO.5

はあと保育園中央
〒753-0064
山口市神田町4-22
TEL 083-941-5580
FAX 083-941-5581
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
園長 蒔 英朗



THUOU_HEART



facebook



青藍会公式HP

連日30度を超える暑さですが、子どもたちは大好きな水遊びに夢中で、暑さなんかんのその！活動エネルギー全開です！！夏ならではの遊びを満喫し、このパワーを日々の保育にもつなげていきたいと思ひます。疲れの出やすい時期なので早寝をし、一日の疲れを次の日に残さないよう、気を付けていきましょう。

保育園では、夏祭りに向けてちょうちんの制作、盆踊りの練習を行っています。だいち組では神輿の準備にも取り組んでおり、今か今かと待ちわびています。今年度は保護者も一緒に参加ということで、子どもたちは一段と張り切っています。

またコロナをはじめ、プール熱やヘルパンギーナ、手足口病などの夏風邪も流行してきます。うがい・手洗いをしっかりする、部屋の湿度、温度に気を付けるなど風邪の予防を心がけ、体調に変化がある場合は早めの受診をお願いします。

今月の予定

- 3日(木) 英語教室
- 7日(月) 身体測定
- 14日(月) 希望保育(お弁当の日)
- 15日(火) 希望保育(お弁当の日)
- 17日(木) 英語教室
- 18日(金) プールおさめ
- 19日(土) OYA塾
(ぎょうざの皮を使って夏野菜のピザを作ろう!)
- 22日(火) 避難訓練
- 23日(水) サッカー教室
- 26日(土) 夏祭り
- 28日(月) 体操教室
- 30日(水) サッカー教室
- 31日(木) 誕生会



希望保育(お弁当の日)

- ・8月14日(月)/15日(火)は希望保育です。
- 【保育時間】
8:00~18:00(延長保育はありません)
- 【持ち物】
お弁当・水筒・おやつ(未満児は2回分)
1日分の着替え・オムツ

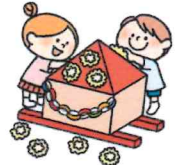


夏祭りについて

- 【日時】 8月26日(土) 9:30~12:00
- 【集合時間】 9:20~9:30
- 【集合場所】 園庭(0.1.2歳児)
各クラス(3.4.5歳児)
(兄弟児は上のクラスについて一緒に集合してください。)



- 【おねがい】
*服装は自由服となっています。
甚平や浴衣、私服等でお越しくささい。



※夏祭り前日の保育は、準備の為、延長保育はありません。
18時までとさせていただきます。よろしくお祈ひします。

制服について

- 【10月から衣替えとなります】
6月12日にコドモンでお知らせしたとおり、制服等の注文・支払いについては、中村被服のアプリ登録後、直接保護者の方々が中村被服とやりとりを行っていただくようになります。
8月、9月の注文は月初めの1日~5日までに注文をお願いします。月初めに注文していただくと、月末頃には園の方へ届き、お渡ささいようになります。

◆◆おねがい◆◆

- *登降園時に、プール・プール付近で遊ばないようご協力よろしくお祈ひします。
- *持ち物に記名がなかったり、名前が薄くなったりしている場合がありますので準備の時に確認していただき必ず記名をお願いします。
- *気温が高く蒸し暑くなってきましたので、水筒の中身はアクエリアス等のスポーツドリンクも可とします。
- *夏場の暑い日には、肌着・スモックでの登園も可能となっています。気温やその日の体調ににんじて調整してください。
- *未満児クラス(たいよう組・ほし組・うみ組)はティッシュを1箱持ってきていただくようお祈ひします。



8がつ うまれのおともだち

- | | |
|-------|---------------|
| たいよう組 | いとはさん |
| ほし組 | しょうくん |
| うみ組 | あおしくん
さらさん |
| もり組 | らなさん
その他1名 |
| かぜ組 | ななかさん
ななさん |





2023年8月
 はあと保育園中央
 〒753-0813
 山口市神田町4-22
 TEL083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
 園長 露 英朗



雨が続けていた日々も終わり、暑い夏が本格的にやってきました。プール遊びを楽しむ子供たちの元気な声が、給食室にも聞こえてきます。

夏の暑さを乗り切るためにも、バランスの良い食事が大切です。中でも旬の食材は、栄養価が高く、水分やカリウムを豊富に含んでいるため夏バテや熱中症予防に最適です。8月の献立にも夏野菜を使用したキーマカレーを予定しています。皆で夏野菜を食べて、元気に過ごしましょう！

夏野菜をしっかり食べよう～夏バテ予防～



★夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ①たんぱく質：たまご・肉・魚・大豆・牛乳など
- ②ビタミンC：野菜・果物
- ③ビタミンB1：豚肉・レバー、うなぎ、枝豆、豆腐など
- ④ミネラル：海藻・乳製品など

★夏野菜を知って食べてみよう～！

夏野菜には疲労回復や食欲増進などの作用をもつ栄養成分が含まれています。日ごろの食事に取り入れてみましょう。

- ①トマト：ビタミンCやCを豊富に含む。赤い成分のリコピンは抗酸化作用があります。
- ②きゅうり：水分たっぷり♪ビタミンCやカリウムも含むため、疲労回復やむくみ改善が期待できます。
- ③なす：皮に含まれるポリフェノール成分のナスニンは、活性酸素の働きを抑えます。

お楽しみ会を行いました。

7月28日に、だいち組さんがお楽しみ会を行いました。カレーライス・春雨の酢物・アイスクリームを皆で食べました。いつもとは違う場所、雰囲気ではんを食べるという事で、子供達もとても楽しそうな様子でした。その姿を見る事が出来て、給食職員もとても嬉しく思いました。夜ご飯のおかわりには行列が出来て、「おかわり下さい！大盛りで！」という元気な声を沢山聞く事が出来ました。ありがとうございました。



お知らせ

- お弁当の日 8月14日(月)
 (希望保育) 15日(火)
 ※おやつ持参もお願いします。
- お誕生日会 8月31日(木)

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。



2023年

8月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 豆腐チャンプルー みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 バナナマフィン	普通牛乳・鶏もも・木綿豆腐・豚もも 麦みそ・鶏卵	米・マーマレード・調合油・車糖 ホットケーキミックス	ぶどう飲料・寒天・にんじん ブラックマッペもやし・こねぎ・なす・たまねぎ カットわかめ・バナナ
2	水	米飯 麻婆豆腐 春雨マヨサラダ チンゲン菜のスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 鮭のおにぎり	ヨーグルト・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム・普通牛乳 べにざけ	車糖・米・調合油・かたくり粉 普通通はるさめ・マヨネーズ・ごま	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・きゅうり チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ・しそ
3	木	豚みそ丼 キャベツの中華和え もやしのスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 りんごケーキ	普通牛乳・豚ばら・麦みそ・まぐろ缶詰 鶏卵	米・車糖・ごま・ごま油・ホットケーキミックス 車糖・調合油	バレンシアオレンジ・たまねぎ・こねぎ キャベツ・きゅうりにんじん・塩昆布 ブラックマッペもやし・きくらげ・にら・りんご
4	金	米飯 トマトすき焼き 切干し大根とツナサラダ すまし汁	牛乳 駄ラスク 牛乳 2色ゼリー	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐 まぐろ缶詰・ゼラチン	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖・焼きふ	はくさい・にんじん・ぶなしめじ・トマト 切干しだいこん・きゅうり・えのきたけ・わかめ りんご飲料
5	土	ちゃんぽん もやしの中華和え バナナ	麦茶 りんごかん 麦茶 ゆかりおにぎり	豚もも	中華めん・調合油・ごま・車糖・ごま油 米	寒天・りんご飲料・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン きゅうり・バナナ・しそ
7	月	米飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 ジャムサンド	ゼラチン・普通牛乳・しろさけ・牛もも 木綿豆腐・麦みそ	米・じゃがいも・調合油・車糖・食パン いらごジャム・マーガリン	いらご・にんじん・たまねぎ・グリーンピース ぶなしめじ・カットわかめ
8	火	米飯 豚の梅味噌焼き ブロッコリーの胡麻マヨサラダ 野菜スープ	牛乳 バナナ 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・豚もも・麦みそ かつお節・アイスクリーム	米・車糖・ごま	バナナ・たまねぎ・こねぎ・梅干し ブロッコリー・トマト・にんじん・スイートコーン キャベツ・ぶなしめじ
9	水	米飯 ひじきつくね チャプチェ みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ・豚もも 油揚げ	車糖・米・かたくり粉・車糖 緑豆はるさめ・ごま油・ごま・じゃがいも	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・ほしひじき こねぎ・ブラックマッペもやし・にんじん 青ピーマン・ぶなしめじ・カットわかめ にんじん
10	木	中華丼 和風サラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 まぐろマクッキー	普通牛乳・きな粉・豚もも 蒸しわかめ・相し豆腐	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 かたくり粉・有塩バター・ホットケーキミックス ごま	はくさい・にんじん・きくらげ・生しいたけ チンゲンサイ・キャベツ ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・たまねぎ
12	土	きのこスパゲティ ほうれん草のごまあえ ブロッコリーのスープ	麦茶 りんご 麦茶 青りんごゼリー	豚もも	マカロニ・スパゲッティ・調合油・ごま・車糖	りんご・たまねぎ・生しいたけ・ぶなしめじ えのきたけ・ほうれん草・にんじん ブロッコリー・にんじん・りんご飲料・寒天
16	水	米飯 さばのカレー揚げ キャベツとひじきのサラダ すまし汁	牛乳 スティックパン 牛乳 オレンジかん	普通牛乳・まさば・まぐろ缶詰 木綿豆腐・ゼラチン	ロールパン・米・車糖・調合油 かたくり粉・ごま	キャベツ・にんじん・おかひじき・ぶなしめじ わかめ・みかん缶詰
17	木	米飯 ボークチャップ 小松菜とツナの甘酢和え 豆腐のスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・豚ロース・まぐろ缶詰 木綿豆腐・まぐろ缶詰	米・調合油・車糖・ごま・食パン マーガリン・マヨネーズ	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・ごまつな・トマト・こねぎ
18	金	牛丼 かみかみサラダ みそ汁	牛乳 駄ラスク 牛乳 にんじんホットケーキ	普通牛乳・牛ばら・麦みそ・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 マヨネーズ・ごま油・じゃがいも ホットケーキミックス	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん きゅうりにんじん・ごぼう・カットわかめ
19	土	みそラーメン ナムル オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 菜飯おにぎり	豚もも・麦みそ	中華めん・車糖・ごま・ごま油・米	寒天・りんご飲料・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・ほうれん草・にんじん バレンシアオレンジ・ごまつな
21	月	米飯 魚のタルタルソース焼き チャプチェ きのこスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 チヂミ	普通牛乳・まだら・鶏卵・豚もも しらす干し	コーンフレーク・米・マヨネーズ 緑豆はるさめ・車糖・ごま油・ごま 薄力粉・かたくり粉	たまねぎ・パセリ・にんじん・青ピーマン 生しいたけ・えのきたけ・ぶなしめじ・こねぎ にら・にんじん
22	火	米飯 にら玉 マカロニサラダ みそ汁	牛乳 リング 牛乳 塩昆布とツナのおにぎり	普通牛乳・鶏卵・豚もも・ロースハム 木綿豆腐・麦みそ・まぐろ缶詰	米・車糖・調合油・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・ごま	りんご・にら・たまねぎ・きゅうり スイートコーン缶詰・えのきたけ・カットわかめ 塩昆布・梅びしお
23	水	米飯 タンドリーチキン もやしと塩昆布の和え物 キャベツのスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 プリン	普通牛乳・きな粉・鶏もも・ヨーグルト まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・ごま油 ごま・車糖・マーガリン	にんにく・ブラックマッペもやし・にんじん きゅうり・塩昆布・キャベツ・こねぎ
24	木	豚バラごぼう丼 春雨のごま酢和え みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 コーンパン	ヨーグルト・豚ばら・ロースハム・麦みそ 普通牛乳・鶏卵	車糖・米・普通はるさめ・ごま ホットケーキミックス・マヨネーズ	バナナ・たまねぎ・しょうが・ごぼう・こねぎ きゅうりにんじん・キャベツ・カットわかめ スイートコーン
25	金	キーマカレー ひじきのサラダ ブロッコリーのスープ	牛乳 りんごかん 牛乳 にんじんカップケーキ	普通牛乳・豚ひき肉・豆乳	車糖・ごま・薄力粉・調合油	寒天・りんご飲料・なす・たまねぎ・にんじん 黄ピーマン・赤ピーマン・青ピーマン・トマト ほしひじき・きゅうり・スイートコーン・ブロッコリー ぶなしめじ
26	土	夏祭り				
28	月	米飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 フレンチトースト	普通牛乳・鶏もも・かつお節・鶏卵	米・車糖・食パン・有塩バター	バレンシアオレンジ・りんご・にんじん ブロッコリー・キャベツ・たまねぎ・にんじん ほんしめじ
29	火	米飯 豚肉のカレー炒め れんごんのゴマサラダ みそ汁	牛乳 駄ラスク 牛乳 ツナおにぎり	普通牛乳・豚もも・木綿豆腐・麦みそ まぐろ缶詰	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 ごま・マヨネーズ	たまねぎ・こねぎ・れんごん かわわたいごん・にんじん・ほんしめじ カットわかめ
30	水	米飯 魚のパン粉焼き きのこのきんぴら すまし汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 サンドイッチ	ヨーグルト・しいら・パルメザンチーズ 普通牛乳・ロースハム	車糖・米・マーガリン・パン粉・ごま油 焼きふ・食パン・マーガリン マヨネーズ	パセリ・ほんしめじ・えのきたけ・生しいたけ まいたけ・にんじん・こねぎ・たまねぎ わかめ・きゅうり
31	木	米飯 チキンチキンごぼう チップスサラダ 野菜スープ	牛乳 ビスケット りんごジュース フルーツサンド	普通牛乳・鶏もも・ホイップクリーム	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ポテトチップス・じゃがいも 食パン	ごぼう・にんじん・グリーンピース・きゅうり キャベツ・たまねぎ・ほんしめじ・りんご飲料 バナナ・みかん缶詰・キウイフルーツ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
493 kcal	18.9 g	17.3 g	247 mg	1.5 mg	185 μg	0.31 mg	0.40 mg	22 mg	3.3 g	1.8 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。



献立の末尾に括弧を付して前期、中期、後期と表示していないものは前期・中期・後期共通の献立を示します。

2023年

はあと保育園中央

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	おかゆ/軟飯 鶏ささみと野菜煮(中) 鶏もも肉と野菜煮(後) なすと人参煮(後) すまし汁	おかゆ/軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃ煮(後) すまし汁	おかゆ(中) 豚肉と野菜煮(中) 豚みそ丼(後) キャベツ人参煮(後) すまし汁(中) もやしのスープ(後)	おかゆ/軟飯 豚肉のトマト煮(中) 牛肉のトマト煮(後) 白菜煮(後) すまし汁	煮込みうどん もやし人参煮(後) バナナ
7	8	9	10	11	12
おかゆ/軟飯 鮭の煮物 肉じゃが(後) すまし汁(中) みそ汁(後)	おかゆ/軟飯 豚肉と野菜煮 キャベツとトマト煮(後) すまし汁(中) 野菜スープ(後)	おかゆ/軟飯 野菜とそぼろ煮(中) 鶏団子煮(後) ひじき煮(後) すまし汁	おかゆ/軟飯 豚肉と野菜煮 もやし和わか草煮(後) すまし汁(中) わかめと豆腐のスープ(後)	山の日	煮込みうどん ほうれん草煮(後) オレンジ
14	15	16	17	18	19
希望保育	希望保育	おかゆ/軟飯 白身魚と野菜煮(中) さばの煮物(後) しめじとキャベツ煮(後) すまし汁	おかゆ/軟飯 豚肉の野菜煮(中) 豚肉のチャップ煮(後) 小松菜人参煮(後) すまし汁(中) 豆腐のスープ(後)	おかゆ/軟飯 豚肉の野菜煮(中) 牛丼(後) きゅうりと人参煮(後) すまし汁	煮込みうどん わか草人参煮(後) オレンジ
21	22	23	24	25	26
おかゆ/軟飯 白身魚と加ネ煮 里芋人参煮(後) すまし汁(中) きのこスープ(後)	おかゆ/軟飯 豚肉と野菜煮(中) 豚肉の卵とじ(後) わか草と野菜煮(後) すまし汁	おかゆ/軟飯 鶏サミと野菜煮 もやしと人参煮(後) すまし汁(中) キャベツのスープ(後)	おかゆ/軟飯 豚肉と野菜煮(中) 豚バラごぼう丼(後) 里芋人参煮(後) すまし汁(中) みそ汁(後)	おかゆ/軟飯 鶏サミの野菜あんかけ(中) 鶏もも肉と野菜煮(後) かぼちゃ煮(後) すまし汁(中) 野菜スープ(後)	夏祭り
28	29	30	31		
おかゆ/軟飯 鶏ささみと野菜煮(中) 鶏もも肉と野菜煮(後) アツ川煮(後) すまし汁(中) コンソメスープ(後)	おかゆ/軟飯 豚肉と野菜煮 里芋とわか草煮(後) すまし汁	おかゆ/軟飯 白身魚の煮物 きのこ人参煮(後) すまし汁	おかゆ/軟飯 鶏ももと野菜煮 キャベツとしめじ煮(後) すまし汁(中) 野菜スープ(後)		

※仕入れ等の都合により、一部メニューが変わる事があります。御了承ください。

