



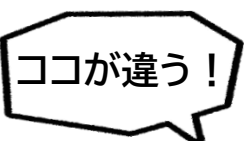
きゅうしょくだより

令和7年度7月
認定こども園
あけぼの幼稚園 NO.4

今年の暑さは、全国的に平年より高い気温が予想され、すでに5月から高温傾向が始まっています。今の時期は、急に暑くなったり、梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすい時期です。まだ暑さに慣れていない時期でもあり、夏バテや熱中症にも注意が必要です。「こまめな水分補給」を心がけ、楽しい夏を元気に乗り越えましょう。そのためには、規則正しい食生活、十分な休息・睡眠をしっかりとって過ごしてください。

見逃さないで！熱中症の危険信号

熱中症は、真夏の炎天下だけでなく、梅雨の時期や室内、夜間でも発生しています。特に乳幼児は体温調節機能が未熟なため、脱水症状を起こしやすく、熱中症のリスクも高くなります。



乳幼児の熱中症

乳幼児の熱中症は室内・屋外関係なく発生しています。体の機能が未熟なだけでなく、生活環境による体感温度の違いも理解しておきましょう。

●地面の照り返しの熱で、さらに高温の環境に

⇒身長が低いことや、ベビーカーに座っている状態は地面からの照り返し熱の影響で、大人が感じるよりも高温の環境になっています。



●汗腺や血圧などの調節機能が未熟で暑さに弱い

⇒乳幼児は汗腺の発達や血圧、体温などの調節機能が未熟なため体にこもった熱をうまく発散できずにいます。

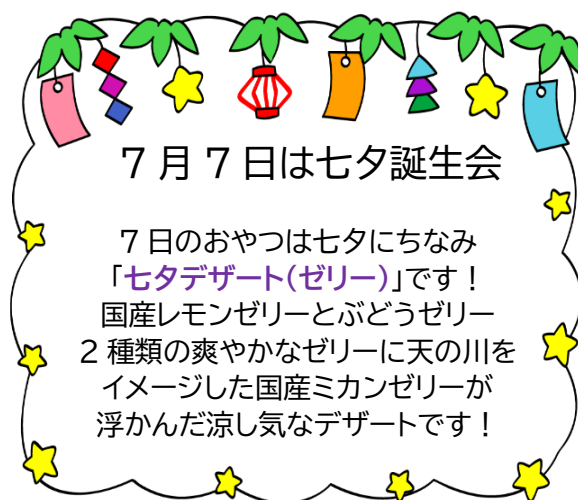
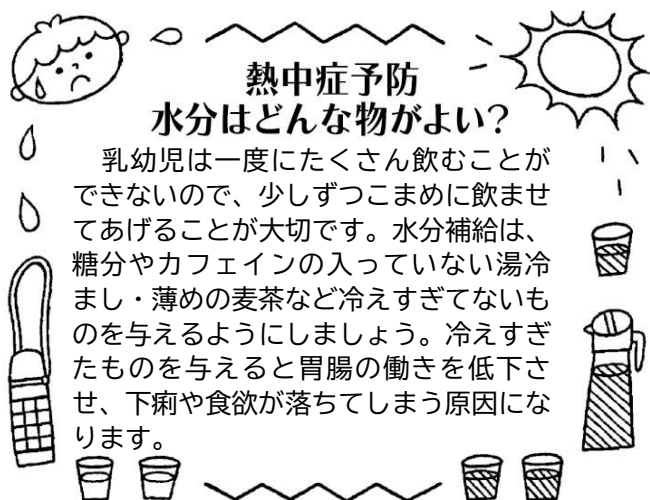
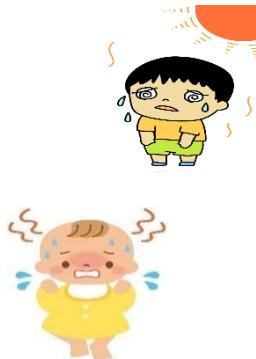
●暑さに気づかず脱水症状がおこるリスクがある

⇒遊びに熱中していたり、眠っている時は自ら水分補給や衣類を調節することができません。



●大人より脱水症状の悪化が早い

⇒体の水分量が大人より多い乳幼児は、脱水症状を起こしやすくわずかな時間で熱中症を発生し、症状が悪化していきます。



おやつ



1日 (火)	鉄塩せん	スティックポテト
2日 (水)	むらさきいもせんべい	バナナ
3日 (木)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	きなこおはぎ風
4日 (金)	花花せんべい	いちごゼリー
5日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
7日 (月)	ベビースティック	七夕デザート
8日 (火)	赤ちゃんせんべい	スイートポテト
9日 (水)	ふんわりソフトせん	バナナ
10日 (木)	鉄塩せん	マスカットゼリー
11日 (金)	かぼちゃボーロ	いもようかん
12日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
14日 (月)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	煮りんご
15日 (火)	むらさきいもせんべい	スティックポテト
16日 (水)	ベビースティック	バナナ
17日 (木)	赤ちゃんせんべい	きなこおはぎ風
18日 (金)	花花せんべい	ピーチゼリー
19日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
22日 (火)	ふんわりソフトせん	アップルスイートポテト
23日 (水)	かぼちゃボーロ	バナナ
24日 (木)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	オレンジゼリー
25日 (金)	鉄塩せん	煮りんご
26日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
28日 (月)	赤ちゃんせんべい	ぶどうゼリー
29日 (火)	むらさきいもせんべい	いもようかん
30日 (水)	ベビースティック	バナナ
31日 (木)	花花せんべい	りんごゼリー



めばえ こんだてひょう



1日 (火)	・おかかごはん ・ビーフン汁 ・マッシュパンプキン	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
2日 (水)	・そばろ丼 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー
3日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・大根の煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒大根、人参、小松菜
4日 (金)	・人参ごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のそばろ煮	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草
5日 (土)	・すきやき風丼 ・すまし汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、小松菜
7日 (月)	・ごはん ・中華スープ ・カラスカレイの煮つけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒カラスカレイ
8日 (火)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの煮物	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
9日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、ブロッコリー
10日 (木)	・おかかご飯 ・味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
11日 (金)	・ごはん ・すまし汁 ・かぼちゃの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
12日 (土)	・ごはん ・野菜スープ ・豆腐のそばろ煮	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、ほうれん草 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜
14日 (月)	・人参ごはん ・味噌汁 ・マッシュポテト	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草

15日 (火)	・ごはん ・ビーフン汁 ・鮭の煮つけソースかけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、ビーフン、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草
16日 (水)	・そばろ丼 ・コロコロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
17日 (木)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・大根の煮物	⇒軟飯、ひじき、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒大根、人参、小松菜
18日 (金)	・ごはん ・クリームスープ ・豆腐のとろろ煮	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆乳、ブロッコリー ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜
19日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、チンゲン菜 ⇒木綿豆腐、人参、ほうれん草
22日 (火)	・ごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒カラスカレイ
23日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー
24日 (木)	・おかかご飯 ・味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
25日 (金)	・ごはん ・すまし汁 ・じゃがいもの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、木綿豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
26日 (土)	・すきやき風丼 ・味噌汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、チンゲン菜
28日 (月)	・人参ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ ・クリームソースかけ	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、豆乳、ほうれん草
29日 (火)	・ごはん ・中華スープ ・マッシュパンプキン	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、春雨、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
30日 (水)	・そばろ丼 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー
31日 (木)	・ひじきごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のそばろ煮	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

7月 つぼみ こんだてひょう

1日 (火)	・シーチキンピラフ ・味噌汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ツナ、人参、しそ ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、もやし、油揚げ、小松菜 ⇒ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ	
2日 (水)	・人参ご飯 ・すまし汁 ・かぼちゃサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒絹ごし豆腐、えのき、人参、わかめ、干し椎茸 ⇒かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり	
3日 (木)	・さつまいもと塩昆布のご飯 ・味噌汁 ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参、塩昆布 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、昆布	
4日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒ちくわ、人参、玉ねぎ、えのき、大根、みつば ⇒さば ⇒ほうれん草、人参、もやし、ごま油	さば ⇒除去
5日 (土)	・いなり寿司 ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、いなり揚げ ⇒なす、大根、玉ねぎ、椎茸、しめじ、ねぎ ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	
7日 (月)	・赤米ご飯 ・七タスープ ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒星形人参、春雨、キャベツ、しめじ、えのき、ブロッコリー ⇒人参、もやし、ツナ	
8日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・夏野菜カレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、しめじ、絹厚揚げ 生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
9日 (水)	・枝豆じゃこご飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参、ちりめん ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	
10日 (木)	・おこめんなポリタン ・ポトフ風スープ ・パイン	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、しめじ、絹厚揚げ、ピーマン ⇒人参、玉ねぎ、椎茸、じゃがいも、大根 ⇒パイン	
11日 (金)	・黒米ご飯 ・すまし汁 ・いわしのとろ煮 ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、干し椎茸、わかめ ⇒いわし ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり	いわし ⇒除去
12日 (土)	・おかかご飯 ・味噌汁 ・厚揚げのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、えのき、しめじ、チンゲン菜 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、みつば	
14日 (月)	・きつねうどん ・オクラの磯和え ・バナナ	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、わかめ、かまぼこ、ねぎ ⇒オクラ、人参、えのき、きゅうり、もみのり ⇒バナナ	
15日 (火)	・ゆかりご飯 ・豆腐スープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参 ⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、コーン、しめじ、まめまーじゅ	

16日 (水)	・そばろ丼 ・野菜スープ ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、コーン、ブロッコリー ⇒黄桃、みかん、パイン	
17日 (木)	・菜飯 ・すまし汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜、人参 ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒がんも	
18日 (金)	・雑穀ご飯 ・豆乳味噌汁 ・鮭の塩焼き ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、椎茸、白ねぎ、豆乳 ⇒鮭 ⇒ブロッコリー、人参、コーン	鮭 ⇒除去
19日 (土)	・コーンご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそばろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、コーン、人参 ⇒木綿豆腐、人参、大根、えのき、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
22日 (火)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、かつお節、青のり ⇒えのき、コーン、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒黄桃	
23日 (水)	・発芽玄米ご飯 ・わかめスープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒わかめ、人参、えのき、もやし、ねぎ ⇒春雨、人参、筍、干し椎茸、白ねぎ、高野豆腐、ピーマン生姜、ニンニク、ごま油	
24日 (木)	・人参ご飯 ・味噌汁 ・サワラの西京焼き ・キャベツとコーンの和え物	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒木綿豆腐、じゃがいも、人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、ねぎ ⇒サワラ ⇒キャベツ、人参、きゅうり、コーン、ちくわ、油揚げ	サワラ ⇒除去
25日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒大根、玉ねぎ、しめじ、えのき、小松菜 ⇒絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、椎茸、筍、ピーマン	
26日 (土)	・大豆ご飯 ・味噌汁 ・野菜とわかめの豆乳よせ ・ほうれん草の白和え	⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、ねぎ ⇒野菜とわかめの豆乳よせ ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐、椎茸、ひじき、糸こんにゃく、練りごま	
28日 (月)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・すまし汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、椎茸、しめじ、えのき、油揚げ、塩昆布 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、干し椎茸、小松菜 ⇒金時豆	
29日 (火)	・ちらし寿司 ・ビーフ汁 ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、でんぶ、きざみのり、みつば ⇒人参、玉ねぎ、椎茸、キャベツ、ビーフ、ごま油 ⇒オクラ、人参、きゅうり、ちくわ、かつお節	
30日 (水)	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・いわしの梅煮 ・五目和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、しめじ、もやし、なめこ、油揚げ、小松菜 ⇒いわし ⇒ほうれん草、人参、えのき、ひじき	いわし ⇒除去
31日 (木)	・お赤飯 ・すまし汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、もち米、塩麴、小豆、ごま塩 ⇒絹ごし豆腐、白菜、人参、えのき、ねぎ ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、椎茸、絹厚揚げ	

◆あけぼの幼稚園のだしは、全て昆布といりこからとっています。

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆アレルギーのあるお子様には、除去・代替食を提供します。