



給食だより (7月)



熱中症に気を付けよう

熱中症とは、気温が高い状態が長く続き発汗し、水分や塩分が失われてしまい、体の中の熱が放出されなくなってしまう状態です。

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ・行動」によるものが考えられます。

環境・・・気温が高い、湿度が高い、風が弱い

からだ・行動・・・激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑さに体が対応できない

熱中症を防ぐために、

- 涼しい服装
- 日陰を利用
- 日傘・帽子の利用
- 水分補給

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



を心掛けて、暑い夏を乗り切りましょう。



夏の体と飲み物

暑い夏には子どもは汗をよくかきます。また夜に眠るだけで大量の水分が汗として失われます。

そこで水分補給が必要になります。

水分を補給する際には、砂糖を取り過ぎないようにする事が大切です。

糖分を体で処理するにはビタミンB1が大量に消費されます。ビタミンB1が不足すると、処理できない糖分が疲労物質の乳酸となり、疲れやすくなります。

熱い・汗をかく・のどが渇く・疲れた、といった甘い飲み物を飲み過ぎるとかえって疲れを引き起こす事に繋がります。

水分補給には麦茶や番茶などが好ましいでしょう。



水分補給は甘味のない飲み物で

●おやつの際は牛乳・果汁・麦茶などおやつに合わせて選びましょう。

●1日に必要な水分は、朝昼夕食の料理や汁ものの食事からの水分と飲み物を合わせて考えます。

●出かける時はマイボトルに甘味のない飲み物を入れてみましょう。

●どうしても甘い飲み物を飲みたい時はコップに取り分けて飲み過ぎを防ぎましょう。

スポーツドリンクなども糖度が5~7%と高め、塩分も多い飲み物なので、気を付けて飲みましょう。

令和2年度



7月 予定献立表



住吉台保育園

使用食材

体をつくる

力になる

病気から
守ってくれる

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
1	水	フルーチェ	食パン	ポークビーンズ わかめサラダ バナナ	未満児：駄菓子 オレンジジュース 以上児：レズンパン	大豆、豚肉	食パン、じゃが芋、砂糖、サラダ油、ごま油、ごま	玉ねぎ、人参、トマト缶、ワカメ、小松菜、きゅうり、赤ピーマン、バナナ
2	木	卵せんべい 牛乳	焼きそば	フランクフルト とうもろこし りんごジュース	未満児：レズンパン 以上児：駄菓子 オレンジジュース	豚肉、フランクフルト	中華麺、サラダ油	もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ、青のり、とうもろこし
3	金	サンドせんべい 牛乳	ご飯	夏野菜カレー フレンチサラダ ヨーグルト	焼き芋 牛乳	豚肉、ヨーグルト、牛乳	米、サラダ油、さつま芋	玉ねぎ、なす、人参、トマト缶、まよ、じんにく、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、トマト、コーン缶
4	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	豚肉と豆腐のチャンプルー じゃが芋金平 オレンジ	お菓子 牛乳	木綿豆腐、豚肉、卵、牛乳	米、ごま油、砂糖、サラダ油、じゃが芋	たけのこ、人参、にら、ピーマン、オレンジ
6	月	サンドビスケット 牛乳	ロールパン	きのことほうれん草のキッシュ かぶとベーコンのスープ オレンジ	炊き込みご飯	ベーコン、卵、牛乳、 チーズ、油揚げ	ロールパン、サラダ油、米	ほうれん草、しいたけ、しめじ、玉ねぎ、人参、かぶ、キャベツ、万能ねぎ、オレンジ
7	火	ゼリー	七夕 そうめん	ミニトマト 青のりととり天 すいか	お星さまクッキー 牛乳	ハム、卵、鶏肉、牛乳	そうめん、小麦粉、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、マーガリン	おくら、人参、プチトマト、お豆腐、すいか
8	水	ウエハース 牛乳	ご飯	カレイのみぞれ煮 焼き野菜 ひじきのサラダ バナナ	ハニーポテト 牛乳	カレイ、大豆、牛乳	米、片栗粉、砂糖、ごま、さつま芋、サラダ油	大根、万能ねぎ、ズッキーニ、パプリカ、きゅうり、人参、ひじき、バナナ
9	木	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	五目卵焼き ごぼうのきんぴら 納豆サラダ グレープフルーツ	チーズ蒸しパン 牛乳	卵、鶏挽肉、納豆、チーズ、牛乳	米、砂糖、サラダ油、ごま油	人参、玉ねぎ、いんげん、たけのこ、ごぼう、大根、水菜、グレープフルーツ
10	金	サラダせんべい 牛乳	ご飯	鮭のごまパン粉焼き カラフルポテト にら玉スープ パイナップル	ロールケーキ (牛乳)	鮭、卵	米、サラダ油、パン粉、ごま油、片栗粉	ほうれん草、人参、コーン缶、にら、玉ねぎ、パイナップル
11	土	サンドせんべい 牛乳	ご飯	凍り豆腐のふわふわ煮 春雨サラダ バナナ	お菓子	高野豆腐、鶏挽肉、卵	米、春雨、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、三つ葉、きゅうり、キャベツ、バナナ
13	月	サラダせんべい 牛乳	ご飯	味噌肉じゃが ところ天サラダ オレンジ	フルーツヨーグルト和え (チョコウエハース)	豚挽肉、しらす、ヨーグルト	米、じゃが芋、しらたき、サラダ油、砂糖、ごま	玉ねぎ、人参、グリーンピース、ごぼう、水菜、きゅうり、トマト、オレンジ、白味噌、りんご、みかん缶、バナナ
14	火	チョコウエハース 牛乳	ご飯	豆腐入り松風焼き 切干大根煮 かぼちゃの味噌汁 グレープフルーツ	梅しらすおにぎり 牛乳	鶏挽肉、木綿豆腐、牛乳、卵、高野豆腐、油揚げ	米、パン粉、三温糖、ごま、サラダ油	長ねぎ、玉ねぎ、切干大根、人参、かぼちゃ、ほうれん草、グレープフルーツ
15	水	サンドせんべい オレンジジュース	ご飯	たらのピザ風味焼き ほうれん草のソテー コンソメパスタスープ バナナ	バナナケーキ 牛乳	たら、ベーコン、チーズ、牛乳、卵	米、サラダ油、じゃが芋、マカロニ、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、ほうれん草、コーン缶、いんげん、バナナ
16	木	サンドビスケット 牛乳	麻婆茄子丼	ナムル風ツナサラダ パイナップル	ずんだクラッカー (牛乳)	豚挽肉、ツナ、クリームチーズ	米、サラダ油、片栗粉、ごま油、ごま、クラッカー、砂糖	玉ねぎ、にんにく、玉ねぎ、人参、万能ねぎ、きす、ほうれん草、もやし、パイナップル、枝豆
17	金	ヨーグルト	食パン	夏野菜のラタトゥイユ マカロニサラダ オレンジ	五平もち	ウインナー、ハム	食パン、サラダ油、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、米、三温糖	玉ねぎ、なす、ズッキーニ、セロリ、トマト缶、にんにく、人参、きゅうり、オレンジ
18	土	クッキー 牛乳	ご飯	厚揚げの中華煮 小松菜の納豆和え グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、生揚げ、納豆、牛乳、かつお節	三温糖、米、片栗粉	にんにく、人参、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、小松菜、もやし、グレープフルーツ
20	月	ビスケット 野菜ジュース	冷やし中華	かぼちゃの煮物 オレンジ	シュガートースト 牛乳	卵、ささみ、牛乳	中華麺、ごま油、砂糖、ごま、三温糖、食パン、マーガリン、グラニュー糖	きゅうり、人参、わかめ、かぼちゃ、オレンジ
21	火	チーズ	ご飯	カレイの甘辛焼き 青菜のお浸し 夏野菜の味噌汁 バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳	カレイ、かつお節、牛乳、豆腐	米、砂糖、サラダ油、小麦粉、マーガリン	生姜、小松菜、人参、オクラ、かぼちゃ、トマト、ナス、バナナ
22	水	せんべい 牛乳	ご飯	照り焼きカレーチキン カラフルピーマン モロヘイヤのかき玉汁 グレープフルーツ	枝豆 とうもろこし 牛乳	鶏肉、絹豆腐、卵、牛乳	米、砂糖、サラダ油	ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、もやし、モロヘイヤ、玉ねぎ、人参、グレープフルーツ、枝豆、とうもろこし
25	土	クッキー 牛乳	ご飯	豚肉と大根の煮物 野菜サラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、ハム、牛乳	米、サラダ油、砂糖	大根、人参、絹ごし、コーン缶、キャベツ、きゅうり、グレープフルーツ
27	月	塩せんべい りんごジュース	ご飯	チンジャオロース トマトとしらすの和え物 パイナップル	小松菜ヨーグルト蒸し パン 牛乳	豚肉、しらす、牛乳、卵、ヨーグルト	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、三温糖、小麦粉	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、人参、長ねぎ、トマト、小松菜、パイナップル
28	火	フルーチェ	ロールパン	トマトと茄子のラザニア 粉心き芋 キャベツスープ バナナ	しらすチャーハン 牛乳	豚挽肉、チーズ、大豆、しらす	ロールパン、小麦粉、じゃが芋、サラダ油、ごま	なす、パプリカ、ピーマン、トマト缶、パセリ、キャベツ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、バナナ
29	水	卵せんべい 牛乳	ご飯	たらのマヨネーズ焼き きゅうりステック 豆乳豚汁 オレンジ	フルーツポンチ 牛乳	たら、豚肉、牛乳、豆乳	米、小麦粉、サラダ油、マヨネーズ、きす、ごま油、砂糖	玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、きゅうり、大根、人参、しめじ、万能ねぎ、オレンジ、パイナップル、白味噌、りんご、バナナ、ミカン缶
30	木	クッキー 牛乳	ご飯	ひじき入り厚焼き卵 オクラのおかか和え いんげんと玉ねぎの味噌汁 すいか	青のりフライドポテト 牛乳	鶏挽肉、卵、油揚げ、かつお節、牛乳	米、フレンチポテト、サラダ油	人参、玉ねぎ、ひじき、オクラ、いんげん、わかめ、青のり、すいか
31	金	ビスケット 牛乳	ご飯	揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ 小松菜のツナ和え グレープフルーツ	シャーベット 牛乳	木綿豆腐、豚挽肉、ツナ、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、三温糖	長ねぎ、小松菜、人参、グレープフルーツ

※ () のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	500	16~25	11~17	-
予定献立栄養量	515	18.5	17.1	1.4
3歳以上児目標	610	20~31	14~21	-
予定献立栄養量	617	22.3	19.8	1.5