



給食だより 7月

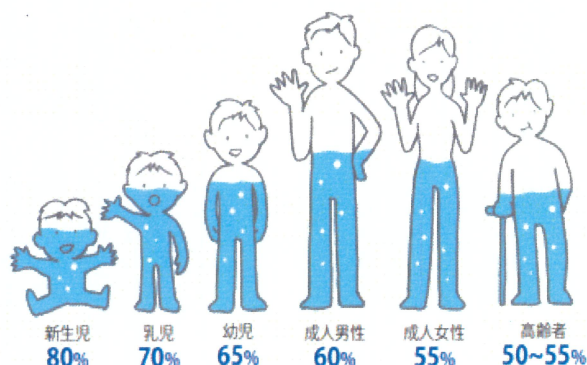
梅雨に入り、じめじめとしたお天気が続いておりますが、体調管理は万全でしょうか？
たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしましょう。

夏の水分補給のポイント



【こまめに・少しずつ・適温で】 飲む事が大切です。

- こまめに → のどの渇きを感じる頃にはすでに体は水分不足です。水分補給はのどが渇く前に。
 少しずつ → 一度に大量に水分補給をしても、排泄されてしまい蓄える事ができません。
 適温で → 冷えすぎていない飲み物の方が体に吸収されやすくなります。

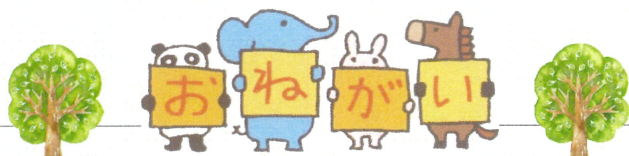


出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」

人間の体に含まれる水分は、体重に対する割合では新生児が最も多く、加齢とともに徐々に減少していきます。体温調節機能と、体内水分量は密接に関係しています。体重の5%の水分が減少すると、命にかかわります。下の表を参考に、こまめな水分補給を心掛けてみましょう。

一日に必要な水分量（体重1kgあたり）

新生児（生後4週間）	50～120ml
乳児（1歳未満）	120～150ml
幼児（1～6歳）	90～100ml



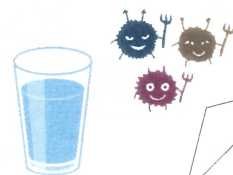
！ 水筒の衛生管理を忘れずに

夏は、水筒に残った水分にも雑菌が繁殖しやすくなります。水筒内部や飲み口、キャップ、ゴムパッキン等をよく洗い、常に清潔な状態にしておきましょう。部品によって可能な消毒方法を確認し、熱湯や漂白などで消毒するとより衛生的です。

！ ペットボトルの飲み残しにも注意

手軽に飲めるペットボトル飲料ですが、口をつけて飲んだ物には菌が入ってしまいます。暑い時期は特に、時間が経つとペットボトルの中は不衛生になりやすいです。一度口をつけた物は早めに飲み切るようにし、以下の点に注意しましょう。

- ①開けたらできるだけ冷蔵庫等で保管し、早めに飲み切る
- ②コップについて飲む
- ③部屋や車の中に置き忘れないようにする



～6月から9月まで給食のサンプルの展示をお休みします～



夏場の給食サンプルの衛生面に配慮し、サンプルの展示を少しの間お休みして、当日の給食の写真を掲示いたします。暑い時期を過ぎましたら再開していきます。



令和4年度						使用食材			
7月 予定 献立 表						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	金	サンドせんべい	焼きそば	唐揚げ カラフルピーマン スイカ	鮭わかめおにぎり 牛乳	豚肉、鶏肉、牛乳、鮭、 わかめ	中華麺、サラダ油、片栗粉、米、白こ ま	もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ、青 のり、生薑、ピーマン、赤ピーマン、 黄ピーマン、スイカ	
2	土	あおのりせんべい 牛乳	ご飯	豚肉としめじの卵炒め きゅうりとわかめの中華和え グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、卵、わかめ、鶏さ さみ	米、砂糖、片栗粉、サラダ油、三温 糖、ごま油	生薑、玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、い んげん、きゅうり、もやし、グレープ フルーツ	
4	月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	たらのマヨネーズ焼き きゅうりス ティック 豆乳豚汁 パナナ	五平餅	たら、豚コマ、みそ、豆 乳	米、小麦粉、サラダ油、マヨネーズ、 ごま油、三温糖	玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、 きゅうり、大根、白菜、人参、しめ じ、里芋、万能ねぎ、パプリカ	
5	火	ゼリー	ご飯	夏野菜カレー コールスローサラダ オレンジ	スイートポテト 牛乳	豚肉、ハム、牛乳、卵	米、サラダ油、カレールー、砂糖、さ つま芋、バター	玉ねぎ、ナス、人参、トマト、生薑、 にんにく、キャベツ、きゅうり、コー ン、オレンジ	
6	水	カルシウムせんべ い	マーボー ナス丼	ナムル風ツナサラダ 春雨スープ グレープフルーツ	あんぱん (サラダせんべい) 牛乳	豚肉、みそ、ツナ、牛乳	米、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま 油、白こま、春雨	生薑、にんにく、玉ねぎ、人参、万能 ねぎ、なす、ほうれん草、もやし、チ ンゲン菜、グレープフルーツ	
7	木	セサミビスケット	七夕ちら し寿司	～誕生会～ エビフライ 短冊サラダ そうめん汁 スイカ	フルーツポンチ (チョコウエハース)	豚、ハム、桜でんぶ、エビ	米、砂糖、サラダ油、マヨネーズ、そ うめん、ゼリーの素	きぬさや、蓮根、大根、きゅうり、人 参、オクラ、コーン、トマト、スイ カ、キウイ、黄桃、りんご、パプリカ、 みかん	
8	金	コーンフレーク	食パン	さばのトマトグラタン ブロッコリー 野菜スープ バイナップル	バナナケーキ 牛乳	牛乳、さば、チーズ、 ベーコン、卵	食パン、じゃがいも、サラダ油、小麦 粉、さつま芋、ホットケーキミックス 、砂糖	玉ねぎ、コーン、にんにく、トマト、 パセリ、ブロッコリー、人参、キャバ ツ、パイナップル、パナナ	
9	土	ソフトせんべい 牛乳	ご飯	凍り豆腐のふわふわ煮 春雨サラダ オレンジ	お菓子 牛乳	鶏肉、高野豆腐、卵、ハ ム、牛乳	米、春雨、砂糖、ごま油	玉ねぎ、三つ葉、きゅうり、 人参、キャベツ、オレンジ	
11	月	パイ 牛乳	ご飯	サーモンフライ カラフルポテト なら玉スープ オレンジ	フルーツヨーグルト和え (たまごせんべい)	鮭、卵、ヨーグルト、生 クリーム	米、小麦粉、パン粉、サラダ油、じゃ がいも、バター、ごま油、片栗粉、砂糖	ほうれん草、人参、コーン、 にら、玉ねぎ、白桃、りん ご、ミカン、パナナ	
12	火	ヨーグルト	ロールパン	キノコとほうれん草のキッシュ カラフルピーマン かぶとベーコンのスープ グレープフルーツ	炊き込みご飯	ベーコン、卵、牛乳、 チーズ、油揚げ、生ク リーム	ロールパン、サラダ油、パイシート、 サラダ油、米	ほうれん草、しいたけ、しめじ、玉ね ぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマ ン、かぶ、キャベツ、人参、万能ね ぎ、グレープフルーツ	
13	水	サンドせんべい オレンジジュース	味噌 ラーメン	鶏肉の甘辛焼き カルちゃん和え パナナ	フルーツサンド 牛乳	豚肉、みそ、鶏肉、しら す干し、ひじき、牛乳、 生クリーム	ラーメン、砂糖、サラダ油、バター ロール	キャベツ、もやし、人参、コーン、長 ねぎ、にんにく、生薑、ほうれん草、 ゆかり、パプリカ、みかん、キウイ	
14	木	ミルクせんべい	ご飯	たらのピザ風味焼き ほうれん草のソテー 豆腐とトマトの卵スープ バイナップル	さつまいもドーナツ (牛乳)	たら、ベーコン、チー ズ、豆腐、卵、豆乳	米、サラダ油、砂糖、バター、さつま 芋、小麦粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、ほう れん草、コーン、セロリ、 トマト、パイナップル	
15	金	チョコウエハース	ご飯	味噌肉じゃが とろとろんサラダ オレンジ	マドレーヌ 牛乳	豚肉、みそ、しらす、牛 乳	米、じゃがいも、しらたき、サラダ 油、砂糖、とろとろん、白こま	玉ねぎ、人参、グリーンピー ス、水菜、きゅうり、トマ ト、オレンジ	
16	土	クッキー 牛乳	ご飯	豚肉と豆腐のチャンプルー じゃがいも金平 パナナ	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 いも	だけのこ、人参、にら、 ピーマン、パナナ	
19	火	パイ	冷やし中華	かぼちゃの煮物 パナナ	ジャムサンド 牛乳	卵、ハム、牛乳	中華麺、ごま油、砂糖、すりこま、三 温糖、食パン	きゅうり、もやし、人 参、南瓜、パナナ、いち ご	
20	水	チーズ	ご飯	ひじき入り厚焼き卵 オクラのおかか和え いんげん和玉ねぎの味噌汁 オレンジ	シャーベット (ビスケット)	鶏肉、ひじき、卵、かつ お節、油揚げ、わかめ、 みそ	米、三温糖、サラダ油	人参、玉ねぎ、オクラ、 いんげん、オレンジ	
21	木	フルーチェ	食パン	夏野菜のラタトゥイユ わかめサラダ ヨーグルト	コロコロ和え 牛乳	ウインナー、鶏肉、わか め、ヨーグルト、牛乳、 高野豆腐、きな粉	食パン、サラダ油、砂糖、ごま、ごま 油、片栗粉	玉ねぎ、なす、ズッキーニ、 セロリ、トマト、きゅうり、 人参、小松菜	
22	金	青のりせんべい	ご飯	赤魚の梅しそ焼き ブロッコリーのおかか和え 夏野菜の味噌汁 バイナップル	とうもろこし 枝豆 牛乳	赤魚、みそ、かつお節、 牛乳	米、小麦粉、サラダ油、砂糖	練り梅、大葉、ブロッコリー、人参、 コーン、オクラ、南瓜、トマト、な す、パイナップル、とうもろこし、枝 豆	
23	土	クッキー 牛乳	ご飯	厚揚げの中華煮 小松菜の納豆和え オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、生揚げ、納豆、か つお節、牛乳	米、三温糖、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、オレンジ	
25	月	ソフトせんべい りんごジュース	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	ジャージャーうどん	鶏肉、豆腐、みそ、牛 乳、卵、高野豆腐、油揚 げ、豚肉	米、パン粉、三温糖、ごま、サラダ 油、うどん、三温糖、片栗粉、ごま油	長ねぎ、玉ねぎ、切干大根、人参、き ぬさや、かぼちゃ、ほうれん草、グ レープフルーツ、たけのこ、生薑、万 能ねぎ	
26	火	プリン	ロールパン	トマトとナスのラザニア 粉ふき芋 キャベツのスープ パナナ	梅しらすおにぎり	豚肉、チーズ、ベーコン	ロールパン、バター、小麦粉、じゃが いも、白こま	なす、パプリカ、ピーマン、トマト、 パセリ、人参、玉ねぎ、キャベツ、万 能ねぎ、パナナ	
27	水	たまごせんべい	ご飯	サバの味噌煮 焼き野菜 わかめとなめこの味噌汁 パイナップル	小松菜のヨーグルト蒸しパン 牛乳	サバ、みそ、高野豆腐、 わかめ、卵、ヨーグルト	米、砂糖、小麦粉、バター、砂糖	生薑、ズッキーニ、パプリカ、なめ こ、長ねぎ、ほうれん草、パイナッ プル	
28	木	クッキー	ご飯	タンドリーチキン アスパラ マカロニサラダ オレンジ	ずんだクラッカー	鶏肉、ヨーグルト、ハ ム、チーズ	米、カレー粉、サラダ油、マヨネ ーズ、マカロニ、砂糖	玉ねぎ、にんにく、生薑、アスパラガ ス、人参、きゅうり、オレンジ、枝豆	
29	金	ミルクせんべい	ご飯	スペイン風オムレツ いんげんソテー カルシウムたっぷりサラダ グレープフルーツ	ロールケーキ (カルシウムせんべい) 牛乳	ベーコン、チーズ、しら す干し、大豆、ひじき、 牛乳	米、じゃがいも、バター、サラダ 油、すりこま、砂糖、サラダ油	ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、いん げん、人参、キャベツ、小松菜、人 参、グレープフルーツ	
30	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	豚肉と大根の煮物 野菜サラダ パナナ	お菓子 牛乳	豚肉、ハム、わかめ、牛 乳	米、サラダ油、三温糖	大根、人参、里芋、ごぼう、きぬさ や、レタス、コーン、きゅうり、パナ ナ	
※（ ）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	480	15～24	11～16	1.5未満
					予定献立栄養量	493	17.9	15.7	1.5
					3歳以上児目標	610	20～30	14～20	1.5未満
					予定献立栄養量	607	22.4	19.7	1.4