



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。こまめに水分補給をしましょう。

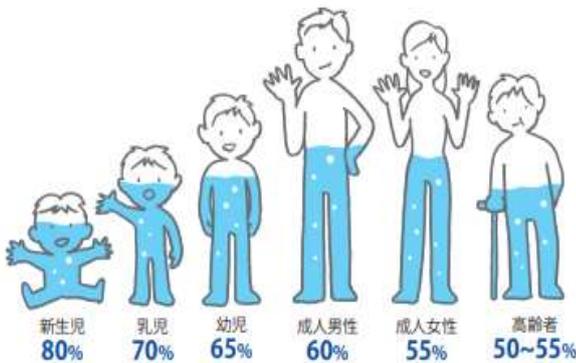
夏の水分補給のポイント

【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



☀️ ~7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。



7月予定献立



令和4年度
名取あけぼのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る

力になる

病気から
守ってくれる

(赤)

(黄)

(緑)

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)	
1	金	クラッカー	ご飯	カレイの田楽焼き ツナごぼうサラダ キャベツの味噌汁 バナナ	ジャムサンド 牛乳	カレイ ツナ 油揚げ 牛乳	ご飯 砂糖 マヨネーズ ごま ロールパン	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ コーン わかめ バナナ	
2	土	夏 祭 り							
4	月	せんべい 牛乳	ご飯	豆腐のミートソース煮 ジャーマンポテト メロン	しらすと塩昆布のおにぎり	豆腐 豚肉 ベーコン しらす	ご飯 油 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま	玉ねぎ ビーマン トマト パセリ メロン 昆布	
5	火	ヨーグルト	ご飯	たらのお好み揚げ 粉ふき芋 切干大根の味噌汁 バナナ	マカロニきな粉 牛乳	たら 油揚げ きな粉 牛乳	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも マカロニ 砂糖	キャベツ にんじん 万能ねぎ あおのり わかめ バナナ	
6	水	揚げせんべい 牛乳	ご飯	焼肉とんぶり 五目味噌汁 すいか	ツナロールサンド 牛乳	豚肉 鶏肉 ツナ 牛乳	ご飯 油 ごま 片栗粉 里芋 ロールパン マヨネーズ	生姜 にんにく ビーマン にんじん 玉ねぎ 大根 白菜 すいか きゅうり	
7	木	サンドビスケット 牛乳	そうめん	*七夕誕生会* 七夕そうめん 鶏肉のバーベキューソース 青のりポテト バナナ	ゼリー入りヨーグルト	ハム 鶏肉 しらす ヨーグルト ホイップクリーム	そうめん 砂糖 油 じゃがいも	コーン おくら にんじん 青のり バナナ 塩昆布	
8	金	クリームせんべい	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草の磯和え 鶏肉と里芋汁 バナナ	にんじんボンデケーキ 牛乳	鮭 鶏肉 油揚げ ウィナー 牛乳	ご飯 マヨネーズ 里芋 じゃがいも 米粉 片栗粉 油	玉ねぎ ほうれん草 のり にんじん 大根 ごぼう ねぎ バナナ	
9	土	ビスケット	ご飯	厚揚げのそぼろあん パスタサラダ グレープフルーツ	お菓子 のむヨーグルト	生揚げ 鶏肉 ハム のむヨーグルト	ご飯 油 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん えのき きゅうり キャベツ グレープフルーツ	
11	月	甘辛せんべい	ご飯	味噌肉じゃが 納豆和え グレープフルーツ	クリームチーズのフルーツ サンド 牛乳	豚肉 納豆 クリームチーズ ホイップクリーム 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま 食パン	玉ねぎ にんじん 絹さや 小松菜 もやし グレープフルーツ もも缶 いちご	
12	火	せんべい	ご飯	赤魚の香味焼き しらたきサラダ 根菜のすまし汁 バナナ	和風スパゲティ	赤魚 豆腐 ベーコン	ご飯 しらたき ごま ごま油 砂糖 スパゲティ 油	にんにく 万能ねぎ にんじん きゅうり えのき 大根 ごぼう ねぎ バナナ 玉ねぎ 水菜 のり	
13	水	クラッカー 牛乳	うどん	ジャージャー麺 野菜と油揚げの和え物 バナナ	*食育(以上児)* とうもろこし 枝豆 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 しいたけ ねぎ たけのこ きゅうり トマト ほうれん草 にんじん もやし バナナ とうもろこし 枝豆	
14	木	ヨーグルト	ご飯	カレイの照り焼き かぼちゃグリル 野菜スープ すいか	ポテトチーズもち 牛乳	カレイ チーズ 牛乳	ご飯 ごま 油 じゃがいも	かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ にんじん すいか	
15	金	せんべい	ご飯	麻婆なす ポテトサラダ バナナ	おからソフトクッキー 牛乳	豚肉 ハム おから きな粉 豆乳 牛乳	ご飯 ごま油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 米粉 砂糖 油	生姜 にんにく なす 玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり コーン バナナ	
16	土	パイ	ご飯	鶏肉と野菜の煮物 ブロックリーとツナのサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	ご飯 油 砂糖 マヨネーズ 里芋	玉ねぎ にんじん いんげん ブロックリー コーン グレープフルーツ	
19	火	ヨーグルト	ご飯	裏野菜ドライカレー れんこんサラダ グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	ご飯 油 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	なす 玉ねぎ 赤ピーマン コーン ピーマン おくら にんにく れんこん にんじん きゅうり グレープフルーツ 青のり	
20	水	クリームせんべい 牛乳	ロール パン	チキンのトマト煮 かきたまスープ バナナ	ビビンバ	鶏肉 卵 豚肉	ロールパン 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ご飯	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン ブロックリー トマト にんじん わかめ バナナ ねぎ にんにく もやし ほうれん草	
21	木	せんべい	ご飯	たらの生姜焼き ごぼうサラダ なすの味噌汁 グレープフルーツ	ココロ揚げ 牛乳	たら ベーコン 高野豆腐 きな粉 牛乳	ご飯 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 油	生姜 ごぼう にんじん きゅうり コーン なす ねぎ わかめ グレープフルーツ	
22	金	サンドビスケット	ご飯	ポトフ 小松菜のごま和え バナナ	セサミトースト 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	ご飯 じゃがいも 砂糖 ごま 食パン バター	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし バナナ	
23	土	揚げせんべい	ご飯	豚肉と野菜のカレー炒め マカロニサラダ オレンジ	お菓子 のむヨーグルト	豚肉 ハム のむヨーグルト	ご飯 油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ビーマン きゅうり コーン オレンジ	
25	月	甘辛せんべい	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきとキャベツのサラダ グレープフルーツ	お菓ラスク 牛乳	鮭 ベーコン 牛乳	ご飯 砂糖 油 マヨネーズ 麩 バター	キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン ひじき コーン きゅうり グレープフルーツ	
26	火	パイ	ご飯	タンドリーチキン ほうれん草のナムル さつまいもとベーコンスープ バナナ	オレンジ風味フレンチトース ト 牛乳	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま さつまいも 食パン	にんにく 生姜 ほうれん草 もやし にんじん コーン 白菜 パセリ バナナ	
27	水	ビスケット 牛乳	ロール パン	スペイン風オムレツ カラフルビーマン 豆乳汁 バナナ	ツナひじきチャーハン	卵 チーズ ベーコン 豆乳 ツナ	ロールパン じゃがいも 油 ご飯 ごま油	玉ねぎ 緑・赤・黄ピーマン 白菜 にんじん えのき バナナ ひじき しいたけ	
28	木	せんべい	ご飯	チキンカレー コールスローサラダ すいか	かぼちゃもち 牛乳	鶏肉 ハム 豆腐 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カレールウ マヨネーズ 砂糖 米粉	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン すいか かぼちゃ	
29	金	クラッカー	ご飯	カレイの竜田揚げ きゅうりの酢の物 大根の味噌汁 バナナ	冷やしきつねうどん	カレイ しらす 油揚げ	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま うどん	きゅうり にんじん わかめ 大根 えのき ねぎ バナナ 玉ねぎ ほうれん草	
30	土	せんべい	ご飯	麻婆豆腐 春雨ともやしのソテー オレンジ	お菓子 牛乳	豆腐 豚肉 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ もやし たら コーン オレンジ	



※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。

7月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	485	15.7~24.3	10.7~16.1	1.5
予定献立栄養量	514	19.3	16.9	1.4
3歳以上児目標	560	18.2~28	12.4~18.6	1.8
予定献立栄養量	575	22.9	18.4	1.6