



給食だより 7月

梅雨に入り、すっきりしない日、蒸し暑い日が続いたり、体調の方はいかがでしょうか。規則正しい生活やこまめな水分補給を行い、熱中症対策をきちんと行うことが大切になってきます。給食では、ナスやきゅうりなど子どもたちが園で大事に大事に育てた旬の夏野菜を取り入れて、栄養バ

夏を上手に過ごす「水分」の摂り方

【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。」

熱中症について

気温や温度が高い環境で体温の調整がうまくいかず、めまいやからだのだるさなどさまざまな症状がおこる状態のことを言います。

日頃から対策をしておきましょう

☀️ 暑さに負けない体を作ろう！

- 日頃から体を動かすようにお外で元気に遊びましょう。
- 食事をしっかり摂りましょう。
- 睡眠時間を十分にとりましょう。

☀️ 暑さに対する工夫をしよう！

- 日差しを遮る、風通しを良くする
- 服装は通気性、速乾性の良いものを選びましょう。

☀️ 無理をせず、休憩をこまめにとろう！



おねがい



⚠️ 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コップに注いで飲む
- 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5年度  **7月 予定献立表**  住吉台こども園

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	使用食材		
						体をつくる 赤	力になる 黄	病気から 守ってくれる 緑
1	土	青のりせんべい 牛乳	ごはん	豚肉としめじの味噌炒め きゅうりとわかめの中和え グレープフルーツ	クッキー サラダせんべい 牛乳	豚コマ、味噌、わかめ、鶏さ さみ、牛乳	米、砂糖、サラダ油、三温 糖、ごま油	玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、いんげ ん、生薬、きゅうり、もやし、パイ ナップ、みかん
3	月	サンドビスケット 牛乳	ごはん	タラのマヨネーズ焼き きゅうりスティック ミネストローネ パナナ	五平餅	タラ、ベーコン、味噌	米、薄力粉、サラダ油、マヨ ネーズ、じゃがいも、マカロ ニ、三温糖	玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、 きゅうり、いんげん、キャベツ、人 参、にんにく、トマト、バナナ
4	火	ピーチゼリー	ごはん	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	豚コマ、ハム、牛乳、卵	米、カレー、サラダ油、砂 糖、さつま芋、バター	玉ねぎ、なす、人参、トマト、生薬、 にんにく、きゅうり、キャベツ、コー ン、オレンジ
5	水	カルシウムせんべい	食パン	サーモンフライ ブロッコリー 大根サラダ パイナップル	昆布と枝豆のおにぎり 牛乳	鮭、卵、ハム、牛乳、昆布	食パン、薄力粉、パン粉、サ ラダ油、マヨネーズ、砂糖、 白ごま、米	ブロッコリー、大根、きゅうり、人 参、パイナップル、枝豆
6	木	コーンフレーク 牛乳	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	バナナケーキ 牛乳	豚挽き肉、味噌、ツナ、牛 乳、卵	米、サラダ油、三温糖、片栗 粉、ごま油、白ごま、春雨、 ミックス粉、砂糖	生薬、にんにく、玉ねぎ、人参、お ぎ、なす、ほうれん草、もやし、チン ゲン菜、グレープフルーツ、バナナ
7	金	ウエハース 	七夕 そうめん	皇型ハンバーグ キャベツサラダ スイカ	フルーツポンチ 	卵、ハム、豚挽き肉	そうめん、パン粉、サラダ 油、砂糖、白ごま	人参、オクラ、玉ねぎ、キャベツ、 コーン、トマト、すいか、みかん、パ イナップル、白梅缶
8	土	ソフトせんべい 牛乳	ごはん	凍り豆腐のふわふわ煮 春雨サラダ オレンジ	ビスケット サラダせんべい 牛乳	高野豆腐、鶏ひき肉、ハム、 牛乳	米、春雨、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、三ツ葉、きゅうり、 キャベツ、オレンジ
10	月	パイ 牛乳	ごはん	さばの南蛮漬け風 豚汁 オレンジ	ココアワッフル 牛乳	サバ、豚コマ、豆腐、味噌、 牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂 糖、じゃが芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜、大 根、ぶなしめじ、ねぎ、オレンジ
11	火	ヨーグルト	ロールパン	きのこほうれん草のキッシュ 人参グラッセ もやしとチーズの和え物 グレープフルーツ	炊き込みご飯	ベーコン、卵、牛乳、チー ズ、かつお節、刻み揚げ	ロールパン、サラダ油、パイ シート、砂糖、米	ほうれん草、しいたけ、しめじ、人 参、もやし、きゅうり、グレープフ ルーツ
12	水	サンドせんべい オレンジジュース	味噌 ラーメン	鶏肉甘辛焼き ほうれん草の和え物 パナナ	フルーツサンド 牛乳	豚挽き肉、味噌、鶏もも、し らす、ひじき、牛乳、生ク リーム	中華麺、砂糖、サラダ油、食 パン	キャベツ、もやし、人参、コーン、お ぎ、にんにく、生薬、ほうれん草、ゆ かり、バナナ、みかん、チウイ
13	木	ソフトせんべい	ごはん	味噌肉じゃが ところてんサラダ オレンジ	サツマイモドーナツ 牛乳	豚挽き肉、味噌、ところて ん、しらす、牛乳、豆乳	じゃがいも、米、しらす、 サラダ油、砂糖、白ごま、さ つま芋、薄力粉	人参、玉ねぎ、グリーンピース、水 菜、きゅうり、トマト、オレンジ
14	金	チョコウエハース	ごはん	タラのチーズパン粉焼き ほうれん草のソテー 豆腐とトマトの卵スープ パイナップル	シャーベット	タラ、チーズ、豆腐、ペー コン、卵	米、サラダ油、砂糖、バター	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	土	夏祭り 	おにぎり 鶏の唐揚げ 青のりフライドポテト 以：枝豆/末：きゅうり	とうもろこし ミニトマト	わかめ、鶏もも	米、片栗粉、サラダ油、じゃ がいも	ゆかり、生薬、きゅうり、トマト、ト ウモロコシ	
17	月	海の日						
18	火	パイ 牛乳	冷やし 中華	かぼちゃの煮物 オレンジ	ひじきご飯 牛乳	ハム、卵、牛乳、ひじき	中華麺、ごま油、砂糖、白ご ま、米	人参、きゅうり、もやし、かぼちゃ、 オレンジ、きぬさや
19	水	チーズ	ごはん	枝豆入り厚焼き卵 オクラおかか和え いんげんと玉ねぎの味噌汁 パナナ	カルカロアイス	鶏ひき肉、卵、かつお節、刻 み揚げ、わかめ、味噌	米、砂糖	枝豆、人参、玉ねぎ、オクラ、いんげ ん、バナナ
20	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	ココロ揚げ 牛乳	ウインナー、わかめ、鶏ささ み、ヨーグルト、牛乳、高野 豆腐、きな粉	食パン、サラダ油、砂糖、ご ま油、白ごま、片栗粉	玉ねぎ、ズッキーニ、なす、セロリ、 にんにく、トマト、きゅうり、人参、 小松菜
21	金	ベジーぼ 	ごはん	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 パイナップル	とうもろこしと枝豆 牛乳	赤魚、味噌、かつお節、牛乳	米、薄力粉、サラダ油、砂糖	梅、大葉、ブロッコリー、人参、コー ン、オクラ、かぼちゃ、トマト、な す、パイナップル、とうもろこし、枝 豆
22	土	クッキー 牛乳	ごはん	厚揚げの中華煮 小松菜の納豆和え オレンジ	サンドせんべい セサミビスケット 牛乳	豚コマ、生揚げ、納豆、かつ お節	米、砂糖、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
24	月	ソフトせんべい リンゴジュース	ごはん	豆腐入り松風焼き かぼちゃの味噌汁 スティック野菜 グレープフルーツ	ジャージャーうどん	鶏ひき肉、豆腐、牛乳、卵、 味噌、刻み揚げ	米、パン粉、砂糖、白ごま、 サラダ油、うどん、片栗粉、 ごま油	ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、人参、南 瓜、ほうれん草、グレープフルーツ、 たけのこ、生薬
25	火	プリン	ロールパン	ミートソースオムレツ 粉ふき芋 ツナキャベツ和え パナナ	うめしらすおにぎり	豚挽き肉、卵、ツナ、しらす	ロールパン、バター、砂糖、 じゃがいも、白ごま、ゴマ 油、米	人参、玉ねぎ、トマト、パセリ、キャ ベツ、バナナ
26	水	たまごせんべい	ごはん	サバの味噌煮 ほうれん草のお浸し わかめとなめこの味噌汁 パイナップル	小松菜ヨーグルト蒸しパン 牛乳	サバ、味噌、かつお節、高野 豆腐、わかめ、卵、牛乳、 ヨーグルト	米、砂糖、薄力粉、バター	生薬、ほうれん草、人参、なめこ、お ぎ、小松菜
27	木	クッキー 牛乳	ごはん	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	鶏もも、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、クラッ カー、砂糖	玉ねぎ、にんにく、生薬、アスパラガ ス、人参、きゅうり、オレンジ、枝豆
28	金	せんべい	ごはん	カレイの甘辛焼き 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	しっとりおからケーキ 牛乳	カレイ、しらす、大豆、ひじ き	米、砂糖、サラダ油、白ごま	生薬、いんげん、人参、キャベツ、小 松菜、グレープフルーツ
29	土	青のりせんべい 牛乳	ごはん	肉豆腐 野菜サラダ パナナ	ウエハース ソフトせんべい 牛乳	豆腐、豚コマ、ハム、わか め、牛乳	米、しらす、砂糖、サラダ 油	白菜、ねぎ、人参、いんげん、キャベ ツ、コーン、バナナ
31	月	チョコウエハース	三色丼	ポテトサラダ 豆乳味噌スープ パイナップル	カステラ 牛乳	豚挽き肉、卵、豆乳、味噌、 牛乳	米、砂糖、じゃが芋、マヨ ネーズ	ほうれん草、人参、きゅうり、コー ン、えのき、しめじ、しいたけ、パイ ナップル

※ () 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	15~24	11~16	1.5未満
予定献立栄養量	456	17.4	15.0	1.3
3歳以上児目標	610	20~30	14~20	1.5未満
予定献立栄養量	516	20.9	17.1	1.4