



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、ナスやピーマンなど子どもたちが園で大事に育てた旬の夏野菜を取り入れ、栄養バランスの取れた食事、たくさんの思いが詰まった食事を提供したいと考えております。

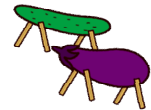
夏を上手に過ごす「水分」の摂り方

【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。



☀️ 暑さに負けぬ体を作ろう！

- 日頃から体を動かすように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！



☀️ 出掛ける時は飲み物を持っていこう！



⚠️ 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



☀️ ~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~ ☀️

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。



7月予定献立



令和5年度
名取あげほのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る

(赤)

力になる

(黄)

病気から
守ってくれる

(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	土	せんべい	ご飯	鶏肉のカレー焼き わかめサラダ じゃがいもスープ オレンジ	お菓子 牛乳	鶏肉、ツナ、牛乳	ご飯、じゃがいも、砂糖、油	わかめ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、オレンジ
3	月	揚げせんべい	ご飯	鮭のごま風味焼き ほうれん草のお浸し すまし汁 グレープフルーツ	菜飯おにぎり	鮭、油揚げ、豆腐、しらす	ご飯、砂糖、ごま、油	ほうれん草、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、えのき、小松菜、グレープフルーツ
4	火	ヨーグルト	ご飯	豆腐のミートソース煮 ジャーマンポテト バナナ	きなこポテト	ヨーグルト、豆腐、豚挽き肉、ベーコン、きな粉、油	ご飯、じゃがいも、さつまいも、砂糖、油	玉ねぎ、ピーマン、トマト、バナナ、パセリ
5	水	クラッカー	めん	*お誕生会* セタどうめん 鶏の唐揚げ フロッキーナムル バナナ	フルーツヨーグルト	ハム、鶏肉、ヨーグルト	そうめん、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	にんじん、おくら、コーン、フロッキー、バナナ、メロン、みかん、パイナップル
6	木	パイ	ご飯	赤魚の香味焼き キャベツの和え物 みそ汁 オレンジ	おからドーナツ 牛乳	赤魚、ツナ、おから、豆腐、豆乳、牛乳	ご飯、じゃがいも、砂糖、米粉	ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、オレンジ
7	金	クリームせんべい	ご飯	鶏肉のマーマレード煮 小松菜の和え物 さつまいもスープ バナナ	じゃがいももち 牛乳	鶏肉、牛乳	ご飯、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、砂糖、脂	小松菜、にんじん、コーン、玉ねぎ、バナナ
8	土	甘辛せんべい	ご飯	麻婆豆腐 春雨のソテー オレンジ	お菓子 のむヨーグルト	豆腐、豚ひき肉、のむヨーグルト	ご飯、春雨、砂糖、油	玉ねぎ、にんじん、玉ねぎ、もやし、フロッキー、オレンジ
10	月	せんべい	ご飯	豚肉とキャベツのみそ炒め 野菜のごまサラダ グレープフルーツ	ココロ揚げ	豚肉、高野豆腐、きな粉、	ご飯、ごま、砂糖、片栗粉、油	キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、フロッキー、きゅうり、グレープフルーツ
11	火	ヨーグルト	ご飯	カレーの照り焼き 揚げ野菜 豆腐のみそ汁 バナナ	五平餅 牛乳	カレー、豆腐、油揚げ、牛乳	ご飯、もち米、砂糖、ごま、油	かぼちゃ、なす、わかめ、バナナ
12	水	ごまビスケット	めん	焼きそば ウィナー フロッキーの和え物 バナナ	青のりポテト	豚肉、ウィナー、	中華めん、砂糖、油	キャベツ、もやし、にんじん、フロッキー、コーン、バナナ
13	木	サンドビスケット	ご飯	たらこのケチャップあんかけ おくらのおかか和え すまし汁 オレンジ	ポッポコーン 牛乳	たら、ちくわ、牛乳	ご飯、じゃがいも、片栗粉、ごま、砂糖、油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、キャベツ、コーン、オレンジ
14	金	クリームせんべい	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 マゼドアンサラダ アスパラのスープ バナナ	たご焼き風ポテト 牛乳	鶏肉、油揚げ、ウィナー、牛乳	ご飯、じゃがいも、砂糖、油	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、バナナ
15	土	** 夏祭り **						
18	火	ヨーグルト	ご飯	豚肉と野菜のソテー キャベツのスープ バナナ	にんじんごはん	豚肉、ヨーグルト	ご飯、片栗粉、砂糖、油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、おくら、えのき、オレンジ
19	水	クラッカー	ご飯	高野豆腐と豚肉のそぼろ丼 チンゲン菜のみそ汁 バナナ	ゆでとうもろこし ゆで枝豆	高野豆腐、豚挽き肉、枝豆	ご飯、じゃがいも、砂糖	にんじん、チンゲン菜、ねぎ、バナナ、とうもろこし
20	木	パイ	ご飯	ピーマンの細切り炒め ほうれん草のナムル オレンジ	大学芋 牛乳	豚肉、牛乳	ご飯、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま、油、	ピーマン、赤ピーマン、にんじん、ほうれん草、もやし、コーン、オレンジ
21	金	サンドビスケット	ご飯	赤魚の竜田揚げ きゅうりの昆布和え もやしのみそ汁 バナナ	ポテトチーズもち	赤魚、油揚げ、チーズ	ご飯、じゃがいも、片栗粉、油	きゅうり、にんじん、もやし、わかめ、バナナ
22	土	甘辛せんべい	ご飯	鶏肉と大根の煮物 ツナサラダ オレンジ	お菓子 のむヨーグルト	鶏肉、ツナ、のむヨーグルト	ご飯、砂糖、ごま油	大根、にんじん、いんげん、ほうれん草、もやし、オレンジ
24	月	揚げせんべい	ご飯	鶏肉の照り焼き 小松菜の和え物 五目汁 グレープフルーツ	さつまいもボーロ 牛乳	鶏肉、油揚げ、豆乳、牛乳	ご飯、さつまいも、砂糖	小松菜、にんじん、コーン、かぼちゃ、玉ねぎ、グレープフルーツ
25	火	ヨーグルト	ご飯	肉じゃが はるさめサラダ バナナ	チャーハン	豚肉、ハム、ツナ、ヨーグルト	ご飯、じゃがいも、春雨、砂糖、油、ごま油	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、さやえんどう、コーン、ひじき、えのき、ピーマン、バナナ
26	水	ごまビスケット	食パン	鮭のレモンしょうゆ焼き ほうれん草とツナのお浸し コーンスープ バナナ	マカロニきなこ 牛乳	鮭、ツナ、豆乳、きな粉、牛乳	食パン、砂糖、片栗粉、マカロニ	ねぎ、レモン果汁、ほうれん草、コーン、玉ねぎ、パセリ、バナナ
27	木	クリームせんべい	ご飯	枝豆と挽肉のオープン焼き チンゲン菜のお浸し 切干大根のみそ汁 オレンジ	ボンデケーキ 牛乳	豚挽き肉、豆腐、枝豆、しらす、ウィナー、のむヨーグルト	ご飯、じゃがいも、米粉、片栗粉、砂糖、油	玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、もやし、切干大根、わかめ、オレンジ
28	金	クラッカー	ご飯	ドライカレー コールスローサラダ バナナ	わかめおにぎり	鶏挽き肉、ハム	ご飯、片栗粉、砂糖、油	なす、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、おくら、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ
29	土	おせんべい	ご飯	生揚げのそぼろ煮 納豆和え オレンジ	お菓子 牛乳	生揚げ、豚挽き肉、納豆、牛乳	ご飯、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	玉ねぎ、にんじん、いんげん、小松菜、もやし、オレンジ
31	月	クリームせんべい	ご飯	チャプチェ風 わかめサラダ グレープフルーツ	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉、ツナ、豆乳、牛乳	ご飯、砂糖、米粉、ごま、ごま油	にんじん、椎茸、玉ねぎ、ピーマン、わかめ、キャベツ、グレープフルーツ



12日(水) 13日(木) 14日(金)の太字のメニューは、らいおん組さんの夏祭りリクエストメニューになります。



※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。

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	479	15.7~24.3	10.7~16.1	1.5
予定献立栄養量	491	19.3	16.9	1.4
3歳以上児目標	561	18.2~28	12.4~18.6	1.8
予定献立栄養量	570	22.9	18.4	1.6