

給食だより 7月

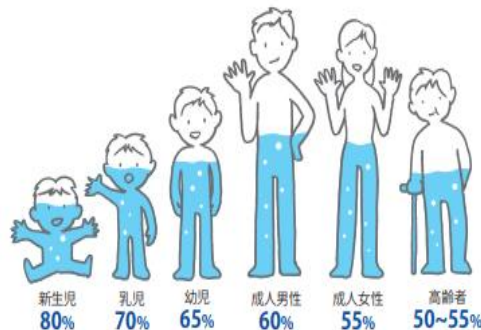


梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。暑さ対策をしっかりと行い、規則正しい生活やこまめな水分補給を行い、熱中症対策をきちんと行うことが大切になってきます。給食では、子どもたちが園で大事に育て収穫した旬の夏野菜を取り入れて、栄養バランスの取れた食事を提供していきます。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は強い日差しの下での活動中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は汗をかくことを意識して水分をこまめにとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、体の中の水分が足りなくなっていることもあります。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのもよいですね。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。



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



熱中症に負けない 丈夫な体をつくる栄養素



- たんぱく質(卵、肉、魚、大豆、牛乳)
- ビタミンC(野菜、果物)
- ビタミンB1(豚肉、レバー、枝豆、豆腐)
- ミネラル(海藻、乳製品、夏野菜)



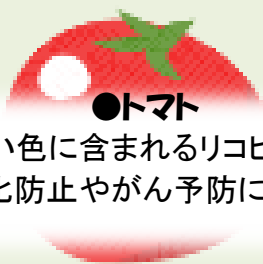
夏バテしないポイント



- ☒ 早寝早起き
- ☒ 栄養バランスのよい食事
- ☒ 適度な運動
- ☒ こまめな水分補給
- ☒ しっかり睡眠

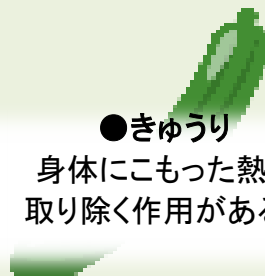
夏野菜を食べよう

★夏野菜に多く含まれるカリウムと水分は、体を潤すと同時に利尿作用によって体温を下げる効果があります。夏の強い紫外線から身を守る、抗酸化作用を持つβカロテンやビタミンC、ビタミンEなども多く含まれています。



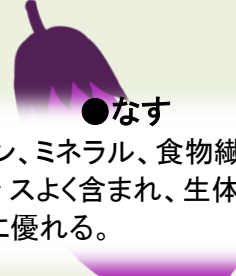
●トマト

赤い色に含まれるリコピンは老化防止やがん予防に効く。



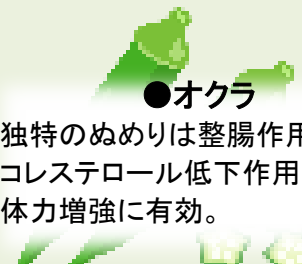
●きゅうり

身体にこもった熱を取り除く作用がある。



●なす

ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる。



●オクラ

独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効。

住吉台こども園では子ども達が野菜を育てています

きゅうり、なす、トマト、オクラ、ピーマン、しそ、バジル、カイワレ大根、小松菜、枝豆、じゃがいもをお世話をして、育てています。収穫した野菜は調理し、給食に出して子ども達に食べてもらいます。



令和7年度



7月 予定献立表



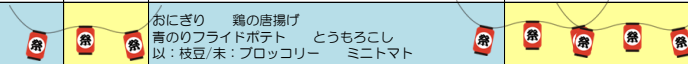
住吉台こども園

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	火	ピーチゼリー 湯冷まし	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳	豚コマ、ハム、牛乳、卵	米、じゃが芋、サラダ油、カレール ウ、砂糖、バター、さつま芋	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、 きゅうり、キャベツ、コーン、グ レープフルーツ
2	水	カルシウムせんべい	食パン	鶏肉とじゃが芋のトマト煮込み 大根サラダ バイナッフル	昆布と枝豆の混ぜご飯 牛乳	鶏もも、ハム、牛乳、昆布	食パン、サラダ油、じゃが芋、砂 糖、白ごま、米	玉ねぎ、人参、トマト、パセリ、大 根、きゅうり、枝豆、バイナッフル
3	木	ソフトせんべい 牛乳	麻婆なす 丼	ナムル風ツナサラダ 春雨スープ グレープフルーツ	今川焼き 牛乳	豚挽き肉、味噌、ツナ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま 油、白ごま、春雨	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ね ぎ、ナス、ほうれん草、もやし、玉 ねぎ、チンゲン菜、グレープフルー ツ
4	金	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 ミネストローネスープ パナナ	ココロコ揚げ	タラ、ベーコン、高野豆腐、きな粉	米、薄力粉、サラダ油、マヨネー ズ、じゃが芋、マカロニ、砂糖、片 栗粉	玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、 キャベツ、玉ねぎ、人参、にんに く、トマト、バナナ
5	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	豚肉の中華煮 カミカミサラダ オレンジ	サンドせんべい せんべい 牛乳	豚コマ、生揚げ、刻み昆布、牛乳	米、砂糖、片栗粉、ごま油、白ごま	にんにく、人参、玉ねぎ、たけの こ、チンゲン菜、切干大根、小松 菜、オレンジ
7	月	せんべい 牛乳	七夕 そうめん	【誕生会メニュー】 聖型ハンバーグ キャベツサラダ スイカ 	フルーツボンチ 以：ソフトせんべい	豚挽き肉、卵、ツナ	米、パン粉、サラダ油、白ごま、砂 糖	オクラ、人参、コーン、玉ねぎ、 キャベツ、スイカ、キウイ、みか ん、バイナッフル、桃
8	火	ソフトせんべい	食パン	きのこほうれん草のグラタン 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、薄力粉、砂 糖、米	ほうれん草、椎茸、しめじ、玉ね ぎ、人参、もやし、きゅうり、グ レープフルーツ
9	水	サンドせんべい	ごはん	サバの南蛮漬け風 せん切り野菜 豚汁 パナナ	ココアワッフル 以：ウエハース 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、大根、ぶ なしめじ、長ねぎ、バナナ
10	木	チョコウエハース 牛乳	ごはん	タラのピザ風味焼き ほうれん草のソテー 豆腐とトマトの卵スープ オレンジ	ガリガリ君 以：塩せんべい	タラ、ベーコン、チーズ、豆腐、卵	米、サラダ油、砂糖、バター	玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草、 コーン、人参、トマト、オレンジ
11	金	ソフトせんべい 牛乳	ごはん	味噌肉じゃが ところてんサラダ グレープフルーツ	焼き芋	豚挽き肉、味噌	米、じゃが芋、しらたき、サラダ 油、砂糖、ところてん、白ごま、さ つま芋	人参、玉ねぎ、水菜、グリーンビー ズ、きゅうり、トマト、グレープフ ルーツ
12	土	サンドせんべい 牛乳	中華丼	春雨サラダ パナナ	ビスケット ソフトせんべい 牛乳	豚コマ、ハム、牛乳	米、サラダ油、春雨、砂糖、ごま 油、片栗粉	玉ねぎ、人参、生姜、きゅうり、 キャベツ、バナナ
14	月	チーズ	わかめ うどん	豚肉の生姜焼き 千切り野菜 パナナ	カラカロアイス 以：せんべい	わかめ、豚コマ、かまぼこ	うどん、サラダ油	人参、玉ねぎ、生姜、キャベツ、パ ナナ
15	火	ソフトせんべい りんごジュース	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 グレープフルーツ	かぼちゃドーナツ 牛乳	赤魚、かつお節、味噌、牛乳、きな 粉	米、薄力粉、サラダ油、砂糖	練り梅、大根、ブロッコリー、コー ン、人参、オクラ、かぼちゃ、トマ ト、なす、グレープフルーツ
16	水	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	五平もち 豆びよ	ウインナー、わかめ、鶏ささみ、 ヨーグルト、牛乳、味噌	食パン、サラダ油、砂糖、ごま油、 白ごま、米	玉ねぎ、ズッキーニ、なす、にんに く、トマト、きゅうり、人参
17	木	チョコウエハース 牛乳	冷やし中華	鶏肉とさつま芋の甘酢炒め パナナ	カステラ 以：塩せんべい 牛乳	ハム、卵、鶏もも、牛乳	中華種、ごま油、砂糖、白ごま、さ つま芋、サラダ油	きゅうり、玉ねぎ、ピーマン、パナ ナ
18	金	塩せんべい	ごはん	生揚げとキャベツの味噌炒め かぼちゃの味噌汁 グレープフルーツ	きな粉プリン 以：甘辛せんべい	生揚げ、豚コマ、味噌、刻み揚げ、 牛乳、きな粉	米、ごま油、砂糖	キャベツ、人参、玉ねぎ、生姜、に んにく、グレープフルーツ
19	土	夏祭り 	おにぎり 鶏の唐揚げ 青のりフライドポテト とうもろこし 以：枝豆/末：ブロッコリー ミニトマト			わかめ、鶏もも 	米、片栗粉、サラダ油、じゃがいも	生姜、ブロッコリー、トマト、トウ モロコシ、枝豆
22	火	クッキー 牛乳	ごはん	タンドリーチキン アスパラガス マカロニサラダ パナナ	コンソメフライドポテト	鶏もも、ハム、牛乳	米、カレー粉、サラダ油、マヨネー ズ、マカロニ、じゃが芋	玉ねぎ、にんにく、生姜、アスパラ ガス、人参、きゅうり、バナナ
23	水	せんべい	ごはん	カレイの甘辛焼き インゲンソテー きのこの味噌汁 グレープフルーツ	しっとりおからケーキ 以：ソフトせんべい 牛乳	カレイ、豆腐、刻み揚げ、味噌、牛 乳、おから	米、砂糖、サラダ油	生姜、人参、エノキ、しめじ、グ レープフルーツ
24	木	プリン	ロールパン	豆腐のミートソースグラタン ブロッコリー ツナキャベツ和え パナナ	ずんだクラッカー	豆腐、豚挽き肉、チーズ、ツナ、ク リームチーズ	ロールパン、サラダ油、白ごま、ご ま油、クラッカー	玉ねぎ、人参、トマト、ブロッコ リー、パセリ、キャベツ、枝豆、パ ナナ
25	金	ソフトせんべい 牛乳	ごはん	チキンカレー カルシウムたっぷりサラダ ヨーグルト	とうもろこし 牛乳 	鶏もも肉、ハム、卵、ヨーグルト	米、じゃが芋、サラダ油、カレール ウ、マヨネーズ、砂糖、じゃが芋	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ブ ロッコリー
26	土	ビスケット 牛乳	ごはん	厚揚げの中華煮 小松菜の納豆和え グレープフルーツ	サンドせんべい せんべい 牛乳	豚コマ、生揚げ、ひきわり納豆、か つお節、牛乳	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、 グレープフルーツ
28	月	せんべい 牛乳	ごはん	豚肉の冷しゃぶ 千切り野菜 ブロッコリーのカレーマヨ和え グレープフルーツ	フルーツヨーグルト和え 以：ビスケット	鶏もも、味噌、ヨーグルト	米、白ごま、砂糖、マヨネーズ、カ レール粉、生クリーム、砂糖	ねぎ、大根、人参、水菜、ブロッコ リー、グレープフルーツ、白桃、み かん、バナナ、りんご
29	火	ビスケット 牛乳	キャロット ライス	タラの香り揚げ スティック野菜 大豆とひじきの煮物 ジョア	バナナココアマフィン 牛乳	タラ、ひじき、大豆、刻み揚げ、牛 乳、卵、乳飲料	バター、米、片栗粉、サラダ油、マ ヨネーズ、ごま油、砂糖、ココア、 ホットケーキミックス粉	大根、生姜、きゅうり、人参、いん げん、白桃、バナナ
30	水	ピーチゼリー	食パン	チーズ入り卵焼き いんげんソテー ほうれん草のクリームスープ パナナ	ネバネバうどん	卵、ベーコン、牛乳、わかめ、納 豆、チーズ	食パン、じゃが芋、サラダ油、パ ター、薄力粉、うどん	人参、いんげん、ほうれん草、玉ね ぎ、パセリ、バナナ、オクラ
31	木	揚げせんべい 牛乳	ごはん	チンジャオロース コールスローサラダ バイナッフル	厚切りバウム 以：ウエハース 牛乳	豚コマ、ハム、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂糖	生姜、ピーマン、赤パプリカ、たけ のこ、人参、キャベツ、きゅうり、 バイナッフル

※（ ）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。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	520	17~26	11~17	1.5未満
予定献立栄養量	497	17.9	16.9	1.4
3歳以上児目標	580	19~29	13~19	1.6未満
予定献立栄養量	539	20.0	17.5	1.5