



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、急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。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。夏の暑さに負けない体づくりをするためにも、給食では旬の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たいと思います。

熱中症に注意！こどもの特徴

①体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さによる影響を受けやすい。

②暑さに気づきにくい

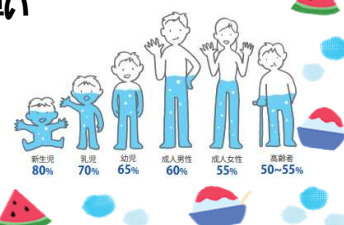
遊びに夢中でどのどの渴きに気づかない。自発的な水分補給が難しい。

③地面からの照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの熱の影響を受けやすい。大人が感じるよりも高温の環境になっている。

④大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため、脱水症状を起こしやすい。



夏の水分補給

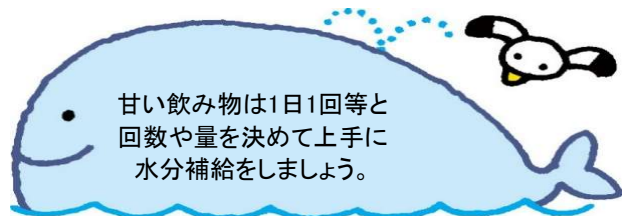
夏は汗をかくので、多くの水分が必要です。気がついた時には脱水症状が進んでいることもあるので、こまめに水分をとりましょう。

①こまめに飲む

朝起きた時・食事をする時・遊ぶ前後・お風呂後など

②麦茶やお水を飲む

1回50～100mlが理想的です。麦茶にはミネラルが含まれているので、汗で失われたミネラルと水分を補給することができます。



夏野菜 給食レシピ ～ カラフルピーマン ～

《材料》（4人分）

- ・ピーマン…8個
- ・赤パプリカ…1個
- ・黄パプリカ…1個
- ・ベーコン…8枚
- ・塩こしょう…少々

《作り方》

- ①ピーマンとパプリカは好みの大きさに切る。
- ②ベーコンは短冊切りにする。
- ③フライパンに油を少々入れ、ベーコンを炒める。さらにピーマンとパプリカを加えて炒める。
- ④塩こしょうで味を調える。

ピーマンが苦手でも
彩りがきれいで、これは食べられる
というお子さんがいます！コンソメや、
ケチャップ、カレー粉などで味づけを
変えてみるのもおすすめです。



★マーク献立は、夏祭りに向けての
リクエストメニューになっています。



祭り気分を味わってもらえるように、子どもたちに食べたい物を聞いて献立に取り入れています！



給食のサンプル展示について



夏場の給食サンプルの衛生面に配慮し、7月～9月までの間、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8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		
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		屋食	午後おやつ	延長おやつ	身体を作る	力になる	病気から守ってくれる
		午前おやつ	主食				(赤)	(黄)	(緑)
1	水	味しらべ	ご飯	たらフライ ポテトサラダ みぞれ汁 メロン	◆すんだクラッカー オレンジ 牛乳	ソフトサラダせんべい	牛乳 たら 豆腐 ハム 豆乳 米 じゃがいも しらす 粉 マヨネーズ 油 砂糖 片栗粉 ごま油	米 じゃがいも 米粉 片栗粉 砂糖 ごま油	メロン オレンジ だいこん にんじん えだまめ こまつな コーン きゅうり
2	木	ビスコ	わかめ ご飯	★鶏のから揚げ ★フライドポテト フロッキーのおかか和え なすのみそ汁 オレンジ	★アメリカンドッグ 牛乳	ぼたぼた焼き ジョア	牛乳 鶏肉 ウインナーソー セージ 豆腐 おから 豆乳 み そ 凍り豆腐 かつお節	米 じゃがいも 米粉 片栗粉 砂糖 ごま油	オレンジ にんじん たまねぎ ブロッコリー えのきだけ なす にんにく しょうが あおのり
3	金	クラッカー	中華麺	★焼きそば ★フランクフルト ★とうもろこし カレースープ すいか (牛乳)	★チョコバナナ風 りんごジュース	味しらべ	牛乳 フランクフルト 豚肉 豆 乳 ウインナーソーセージ	中華めん 砂糖 油	りんごジュース とうもろこし パ ナナ すいか キャベツ にんじ ん もやし たまねぎ あおのり
4	土		せんべい・りんごゼリーをお渡しします	* 夏祭り *			牛乳 豚肉 ウインナーソー セージ	米 じゃがいも マヨネーズ 油 砂糖	オレンジ にんじん たまねぎ きゅうり
6	月	ぼたぼた焼き	ご飯	ビーンズライス 切干大根とツナのサラダ フルーツポンチ (牛乳)	メイプルポテト 牛乳	ばりんこ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ツナ缶 油 米粉 ごま 砂糖 ごま油	米 さつまいも ケーキングポ テト 米粉 ごま 砂糖 ごま油	すいか もも缶 たまねぎ ホ ールトマト にんじん きゅうり え だまめ 切り干しだいこん こん ご
7	火	ばりんこ	ご飯	★七夕誕生会★ 夏野菜カレー コールスローサラダ グレープフルーツ (牛乳)	うさぎ・以上児) アイスクリーム りす) ヨーグルト	揚げせんべい	牛乳 豚肉 豆乳 ハム	米 米粉 マヨネーズ 油 砂糖	グレープフルーツ メロン オレ ンジ りんご キャベツ にんじ ん きゅうり なす コーン かぼ ちゃ オクラ
8	水	ヨーグルト	ご飯	カレーの照り焼き おくらのから揚げ 切干大根のみそ汁	冷やし中華 牛乳	ソフトサラダせんべい	牛乳 かいひ ハム みそ 油 揚げ ヨーグルト	米 中華めん 片栗粉 油 砂 糖 ごま油	メロン オクラ にんじん きゅう り コーン 切り干しだいこん にんにく しょうが
9	木	ホームパイ	ご飯	鮭のごま風味焼き カラフルピーマン 野菜スープ バイナッフル	きな粉蒸しパン 牛乳	ぼたぼた焼き ジョア	牛乳 豆乳 鮭 ベーコン きな 粉 ウインナー	米 米粉 じゃがいも ごま 油 マヨネーズ 砂糖	バイナッフル キャベツ パブリ カ にんじん たまねぎ ピーマ ン コーン パナナ
10	金	揚げせんべい	ロール パン	鶏肉のマーマレード煮 しらすとキャベツ (牛乳)	ゆかりしらすご飯 牛乳	味しらべ	牛乳 鶏肉 しらす干し	ロールパン 米 じゃがいも し らすたき マヨネーズ 片栗粉 ご ま 油 オリーブ油 砂糖 ごま 油	パナナ きゅうり パブリカ にん じん たまねぎ マーマレード ブロッコリー えのきだけ にん じ
11	土	ソフトサラダせん べい	ご飯	ビビンバ ジャーマンポテト グレープフルーツ (牛乳)	ぼたぼた焼き (ソフトサラダせんべい) ジョア		牛乳 豚ひき肉 ベーコン	米 じゃがいも ごま ごま油 油	グレープフルーツ もやし たま ねぎ ほうろくそう にんじん ねぎ にんにく
13	月	クラッカー	ご飯	えのき入り鶏つくね カレーきんぴら 夏野菜のごまみそ汁 バイナッフル	チャーハン 牛乳	ばりんこ	牛乳 鶏ひき肉 おから 豆乳 みそ ハム	米 じゃがいも 片栗粉 油 ね りごま 油 砂糖	バイナッフル たまねぎ にんじ ん かぼちゃ レタス なす のきだけ にんじん たまねぎ いんげん しょうが
14	火	ヨーグルト	ご飯	赤魚の煮つけ 納豆サラダ 油揚げのみそ汁 パナナ (牛乳)	青のりポテト 牛乳	揚げせんべい	牛乳 牛乳 あかうお 豆腐 納 豆 みそ ツナ缶 ヨーグルト	じゃがいも 米 さつまいも 油 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 ごま 油	パナナ だいこん こまつな も やし わね にんじん あおのり しょうが
15	水	白い風船	ロール パン	ポークビーンズ 野菜と油揚げの和え物 メロン (牛乳)	鮭とわかめのご飯 牛乳	ソフトサラダせんべい	牛乳 豚肉 大豆 さけ 油揚げ リープ油 ごま油	ロールパン 米 砂糖 ごま オ リーブ油 ごま油	メロン たまねぎ にんじん ほ うろくそう ホールトマト もやし ブロッコリー にんにく
16	木	ミニアスパラガス ビスケット	ご飯	鮭のカレー竜田揚げ 大豆とひじきの煮物 高野豆腐のみそ汁 すいか (牛乳)	さつまいものオレンジ煮 牛乳	ぼたぼた焼き ジョア	牛乳 さけ 油揚げ みそ 凍り 豆腐 パター	米 さつまいも 片栗粉 油 砂 糖 ごま油	すいか にんじん オレンジ ジュース たまねぎ チンゲン サイ えだまめ ひじき わかめ
17	金	マリービスケット	ゆかり ご飯	ハンバーグ ウインナー はるさめサラダ フロッキーナムル ジョア	かぼちゃパン 牛乳	味しらべ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ウイ ナーソーセージ	米 ロールパン 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油 香辛	ブロッコリー たまねぎ かぼ ちゃ にんじん
18	土	ばりんこ	ご飯	ウインナーと野菜のトマト煮 棒棒鶏サラダ グレープフルーツ (牛乳)	揚げせんべい (ばりんこ) ジョア		牛乳 鶏肉 鶏肉 ウインナー ソーセージ ハム	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま 油 ごま オリーブ油 マヨネー ズ	グレープフルーツ たまねぎ きゅうり パブリカ もやし ブ ロッコリー ホールトマト にんじ ん にんにく コーン
20	月			海の日					
21	火	ヨーグルト	ご飯	カレイの生姜焼き かぼちゃのカレーマヨ和え キャベツのみそ汁 オレンジ	のりつくチーズご飯 牛乳	揚げせんべい	アイスクリーム かいひ みそ 油揚げ 凍り豆腐 ヨーグルト	米 さつまいも マヨネーズ	オレンジ にんじん なす キャ ベツ かぼちゃ コーン ブロッ コリー ねぎ しょうが のり
22	水	白い風船	ご飯	家常豆腐 おくらのサラダ メロン (牛乳)	食パンサンド 牛乳	ソフトサラダせんべい ジョア	牛乳 生揚げ 豚肉 納豆 み そ	米 食パン はるさめ 油 片栗 粉 砂糖 ごま油	メロン だいこん キャベツ ぶ どう にんじん たくのこ たく ワ ハパリカ ピーマン レモン わかめ しょうが いちごジャム
23	木	ビスコ	ご飯	ひじき入り卵焼き スティックきゅうり ココロスープ グレープフルーツ (牛乳)	*食育(きりん・ぞう)* ゆでとうもろこし ジョア	ぼたぼた焼き	牛乳 卵 鶏ひき肉	米 じゃがいも 三温糖 砂糖 ごま油	とうもろこし グレープフルーツ きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ ひじき
24	金	ホームパイ	ご飯	たらのコーンマヨネーズ焼き 白和え みぞれ汁 パナナ	ナポリタン 牛乳	味しらべ	牛乳 たら 豆腐 ベーコン チーズ みそ	米 スパゲティ しらすたき 油 砂糖 マヨネーズ 砂糖 油 片栗 粉 ごま オリーブ油 ごま油	パナナ ホールトマト にんじん だいこん ほうろくそう こまつ な クリームコーン たまねぎ ピーマン にんにく
25	土	味しらべ	ご飯	チャプチェ風 カルシウムサラダ グレープフルーツ (牛乳)	ソフトサラダせんべい (味しらべ) ジョア		牛乳 豚肉 しらす干し	米 はるさめ マヨネーズ 砂糖 油 ごま ごま油	グレープフルーツ にんじん た まねぎ きゅうり こまつな ピー マン しいたけ コーン ひじき にんにく
27	月	白い風船	ご飯	タンドリーチキン おからサラダ 豚汁 オレンジ	フライドさつまいも 牛乳	ばりんこ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 おか ら みそ	さつまいも 米 油 マヨネーズ 片栗粉 片栗粉 ごま ごま油 砂糖	オレンジ にんじん だいこん きゅうり ごぼう ねぎ レモン ひじき にんにく
28	火	味しらべ	ご飯	大豆とひき肉のオープン焼き キャベツサラダ 吉野汁 メロン	チーズ蒸しパン 牛乳	揚げせんべい	牛乳 豚ひき肉 豆乳 生揚げ 豆腐 大豆 鶏肉 ハム みそ クリームチーズ	米 米粉 片栗粉 マヨネーズ しらすたき 油 砂糖	メロン にんじん だいこん キャベツ きゅうり ほうろくそう たまねぎ ごぼう コーン しょう が
29	水	ヨーグルト	ロール パン	鮭のレモン醤油焼き マカロニサラダ ミネストローネスープ すいか	五平餅 牛乳	ソフトサラダせんべい	牛乳 さけ ベーコン ハム み そ ヨーグルト	ロールパン 米 じゃがいも も ろ米 マカロニ マヨネーズ 砂 糖 砂糖 ごま オリーブ油 片 栗粉	すいか ホールトマト たまねぎ きゅうり 切り干しだいこん い んげん レモン にんにく
30	木	ビスコ	ご飯	◆タコライス 野菜のスープ煮 バイナッフル	ゼリー和え 手作り飲むヨーグルト	ぼたぼた焼き ジョア	牛乳 豚ひき肉 ヨーグルト 鶏 肉 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	ホールトマト バイナッフル た まねぎ ぶどう パナナ きゅう り オレンジ キャベツ にんじん レモン
31	金	クラッカー	ご飯	赤魚のごま味噌焼き ひじきのマヨネーズ和え 切り干し大根のみそ汁 パナナ	きな粉サンド 牛乳	味しらべ	牛乳 あかうお ツナ缶 みそ みそ きな粉 パター 豆乳	米 ロールパン マヨネーズ ご ま 砂糖	パナナ にんじん キャベツ し めじ きゅうり 切り干しだいこん ひじき わかめ オレンジ

※()内の献立は、以上児さん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。

※◆マークは、郷土料理やご当地メニューになります。

★マークは、夏祭りにむけてのリクエストメニューです。

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	490	15.9~24.5	10.9~16.4	1.5
予定献立栄養量	524	18.5	16.4	1.4
3歳以上児目標	580	18.7~28.9	12.8~19.2	1.7
予定献立栄養量	605	22.8	19.4	1.7