



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

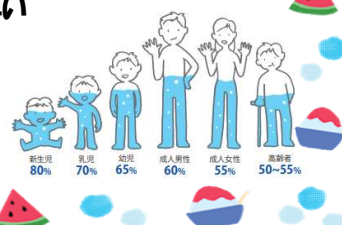
遊びに夢中でどのの渴きに気づかない。自発的な水分補給が難しい。

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

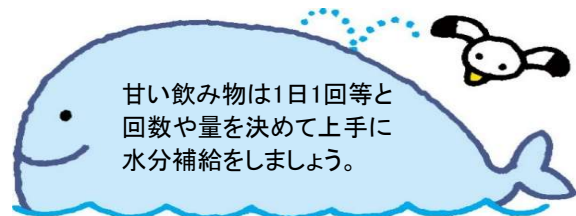
夏は汗をかくので、多くの水分が必要です。気がついた時には脱水症状が進んでいることもあるので、こまめに水分をとりましょう。

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。



甘い飲み物は1日1回等と回数や量を決めて上手に水分補給をしましょう。



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、カレー粉などで味つけを変えてみるのもおすすめです。



7/2（木）の昼食と午後のおやつ
夏祭りメニューとなっています。



祭り気分を味わってもらえるような、献立にしています！



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、6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。

2026年7月



住吉台こども園

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			延長おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01水	フルーチェ	ごはん カレイのムニエルトマトソースかけ ブロックリー添え カルシウムたっぷりサラダ グレープフルーツ	今川焼き 牛乳	米、砂糖、油、ごま、小麦粉	かれい、大豆水煮缶、しらす干し、無塩バター、牛乳、ヨーグルト	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、にんじん、ホールトマト、いちごジャム	クッキー牛乳
02木	塩せんべい 牛乳	おにぎり2種 鶏肉の唐揚げ とうもろこし ブロッコリーとトマトの和え物 コンソメスープ スイカ	フライドポテト 以：かき氷orわたあめ	米、フライドポテト、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、牛乳	とうもろこし、すいか、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	ビスケット牛乳
03金	せんべい 牛乳	麻婆茄子丼 ナムル風ツナサラダ 春雨スープ オレンジ	リンゴケーキ 牛乳	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、はるさめ、三温糖、油、ごま	卵、豚ひき肉、無塩バター、赤みそ、牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、なす、りんご、チンゲンサイ、万能ねぎ	ウエハース
06月	サンドビスケット 牛乳	ごはん タラのマヨネーズ焼き にんじんしりしり ミネストローネ バナナ	コロコロ揚げ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、小麦粉、マカロニ、油、マヨネーズ	たら、凍り豆腐、卵、きな粉、ベーコン、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、マッシュルーム、にんにく	せんべい牛乳
07火	塩せんべい 牛乳	【誕生会メニュー】 七夕そうめん 照り焼きチキン キャベツサラダ すいか	スイカのフルーツポンチ	干しそうめん、砂糖、油、ごま、三温糖	鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、牛乳	すいか、にんじん、キャベツ、みかん缶、パイン缶、オクラ、もも缶、キウイフルーツ	ビスケット牛乳
08水	せんべい	食パン きのことほうれん草のグラタン ブロックリー添え カミカミサラダ グレープフルーツ	ひじきおにぎり	米、食パン、小麦粉、油、ごま油、砂糖、ごま	卵、ベーコン、油揚げ、チーズ、牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ、切り干しだいこん、刻みこんぶ	カルシウムせんべい牛乳
09木	チョコウエハース 牛乳	ちゃんぽん種 ささみとトマトの中華和え パイナップル	五平もち 牛乳	中華めん、米、三温糖、ごま	豚肉、調整豆腐、かまぼこ、白みそ、鶏ささみ、牛乳	パイナップル、にんじん、キャベツ、コーン缶、トマト、オクラ	青のりせんべい
10金	サンドせんべい	ごはん カレイの照り焼き 青菜の磯和え 茄子と豆腐の味噌汁 バナナ	ココアワッフル 牛乳 以：せんべい	米、三温糖	かれい、木綿豆腐、赤みそ、牛乳	バナナ、ほうれん草、なす、ねぎ、にんじん、焼きのり	せんべい牛乳
11土	ビスケット 牛乳	ごはん 生揚げの味噌炒め 大根サラダ グレープフルーツ	甘辛せんべい ビスケット 牛乳	米、砂糖、油、ごま油、ごま	生揚げ、豚肉、白みそ、ハム、いんげん、牛乳	グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり	
13月	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	焼きいも 牛乳	米、砂糖、油、ごま、しらたき、じゃがいも、さつまいも	白みそ、豚肉、牛乳	グレープフルーツ、ところてん、みずな、きゅうり、トマト、にんじん、たまねぎ、グリーンピース	甘辛せんべい牛乳
14火	ビスケット	冷やしわかめうどん はんぺんとコーンのさつま揚げ 豆菜サラダ バナナ	カルカロアイス 以：せんべい	うどん、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	わかめ、豚肉、かまぼこ、はんぺん、枝豆、大豆、ツナ	にんじん、たまねぎ、コーン、小松菜、もやし、バナナ	揚げせんべい
15水	塩せんべい 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 沢煮汁 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト 以：塩せんべい	米、小麦粉、砂糖、油	赤魚、ヨーグルト、豚肉、ホイップクリーム、白みそ、かつお節	りんご果汁、グレープフルーツ、にんじん、ブロッコリー、りんご、もも、みかん缶、バナナ、ごぼう、コーン缶、あびし、しそ、うめ干し	ウエハース牛乳
16木	せんべい	食パン 夏野菜のラタトゥイユ オクラとわかめの酢の物 ヨーグルト	ツナと野菜のカレーピラフ	米、砂糖、油、食パン	ヨーグルト、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶、しらす干し、無塩バター	たまねぎ、きゅうり、みず、ズッキーニ、トマト、オクラ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、にんにく	せんべい牛乳
17金	チョコウエハース 牛乳	ざる中華 白身魚の磯辺揚げ 小松菜のお浸し オレンジ	カステラ 牛乳 以：せんべい	中華麺、ごま油、薄力粉	ハム、卵、たら、かつお節、青のり	トマト、きゅうり、万能ねぎ、小松菜、人参	ビスケット
18土	せんべい 牛乳	ごはん 肉豆腐 青菜とコーンのサラダ バナナ	ウエハース ソフトせんべい 牛乳	米、しらたき、砂糖、油	絹ごし豆腐、豚肉、牛乳	はくさい、にんじん、こまつな、コーン缶、ねぎ、いんげん、バナナ	
20月	ビスケット 牛乳	ごはん マスのパン粉焼 青菜のチーズ和え きんぴら風味増汁 乳酸菌飲料	五目ビーフン 牛乳	米、ビーフン、パン粉、油、ごま油	乳酸菌飲料、さけ、豚ひき肉、チーズ、白みそ、かつお節、牛乳	ほうれん草、にんじん、れんこん、ごぼう、にら、たまねぎ、万能ねぎ	ウエハース
21火	サンドせんべい	ロールパン 鶏ひき肉と納豆のつくね カラフルピーマン ツナキャベツ和え バナナ	しっとりおからケーキ 以：塩せんべい	ロールパン、砂糖、片栗粉、ごま油、油	鶏ひき肉、挽きわり納豆、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、ピーマン、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、コーン缶	ビスケット牛乳
22水	ピーチゼリー	ごはん カレイの甘辛焼き いんげんソテー きこの味噌汁 グレープフルーツ	すんだミニおはぎ 牛乳	米、砂糖、油	かれい、白みそ、絹ごし豆腐、油揚げ、牛乳	グレープフルーツ、えだまめ、いんげん、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが	せんべい
23木	塩せんべい	ハヤシライス コールスローサラダ パイナップル	青のりフライドポテト	フライドポテト、米、油、砂糖	豚肉、ハム	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、あおのり	ビスケット
24金	チョコウエハース 牛乳	中華丼 豆腐入り松風焼き ほうれん草の胡麻和え バナナ	マカロニきな粉 牛乳	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、油	鶏ひき肉、豚肉、きな粉、牛乳	たまねぎ、バナナ、はくさい、にんじん、ほうれん草、緑豆もやし、だけこの、コーン缶	甘辛せんべい牛乳
25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	米、砂糖、片栗粉	生揚げ、豚肉、挽きわり納豆、かつお節、牛乳	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、だけこの、緑豆もやし	
27月	塩せんべい 牛乳	タコライス 春雨サラダ グレープフルーツ	イチゴパノア 牛乳 以：甘辛せんべい	米、はるさめ、砂糖、ごま油、油	豚ひき肉、牛乳、ハム、ホイップクリーム、粉チーズ	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんにく、しょうが	ビスケット牛乳
28火	せんべい 牛乳	ごはん 高野豆腐と卵のふわふわ煮 ブロッコリーのカレーマヨ和え バナナ	シャベット 以：ソフトせんべい	米、マヨネーズ、油	シャベット、卵、凍り豆腐、牛乳	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、いんげん	せんべい野菜ジュース
29水	ビスケット 牛乳	ごはん タラの香り揚げ キャベツのゆかり和え 豆腐とトマトの卵スープ 乳酸菌飲料	ゆでとうもろこし 牛乳	片栗粉、油	乳酸菌飲料、たら、絹ごし豆腐、卵、牛乳	キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、しそ、とうもろこし	クッキー牛乳
30木	せんべい	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 バナナ	ねばねばうどん	食パン、干しうどん、じゃがいも、油	卵、挽きわり納豆、ベーコン、チーズ	バナナ、にんじん、いんげん、オクラ、ピーマン、カットわかめ	青のりせんべい牛乳
31金	せんべい 牛乳	ごはん 八宝菜 切干サラダ パイナップル	パウムクーヘン 牛乳 以：せんべい	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油、ごま	豚肉、ハム、牛乳	パイナップル、はくさい、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、さやえんどう、ねぎ	せんべい
(以：) 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				485	16~24	11~16	1.5未満
予定献立栄養量				489	18.9	15.5	1.4
3歳以上児目標				580	19~29	13~19	1.5未満
予定献立栄養量				530	21.2	16.1	1.5

