



いよいよ暑い夏に突入です！子どもたちは、プール遊びが始まりました。日中の活動で汗をたっぷりかいた後は、十分な水分補給が欠かせません。ご家庭では、水分補給に『何を』飲ましていますか？市販のジュース類は、糖分が多く、甘味を摂り過ぎると食事が食べられなくなり、夏バテの原因に…。また、暑さで食欲が落ちてしまうこともあります。そうめんや冷やし中華が美味しい季節で、麺類は食べやすく美味しいですが、夏バテ対策のためにも、お肉やお魚、卵、野菜などを組み合わせ、バランス良く食べましょう。給食では夏野菜をたくさん使用します。夏野菜には体を冷やす効果がありますよ♪

令和5年7月



献立予定表



日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ (1,2才)	
				10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ
1	土	発芽玄米ごはん	鮭のカップ焼き ツナもやしサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物（バナナ）	みかん缶	マカロニあべかわ スキムミルク
3	月	ハヤシライス (発芽玄米)	卵サラダ 青梗菜とベーコンのスープ 果物（オレンジ）	牛乳	カルピス寒天
4	火	炒り玄米ごはん	白身魚のから揚げ ポテトサラダ なすのみそ汁 果物（キウイ）	ロールパン	ミルクくずもち 牛乳
5	水	発芽玄米ごはん	鶏肉のパン粉焼き きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁 果物（バナナ）	お菓子	トマトチーズ蒸しパン スキムミルク
6	木	炒り玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き ほうれん草ごま和え オクラのみそ汁 果物（オレンジ）	スキムミルク	青のりフライドポテト 牛乳
7	金	ゆかりごはん (発芽玄米)	七夕そめん 若鶏のから揚げ 果物(スイカ) 《七夕・お誕生日会行事食》	食べるいりこ	バナナプールのケーキ 牛乳
8	土	お弁当の日			
10	月	発芽玄米ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ひじきと野菜のサラダ 切干大根のみそ汁 果物(スイカ)	パン缶	じゃこ大豆 ココア
11	火	発芽玄米ごはん	手作りさつま揚げ 豆腐サラダ なすのみそ汁 果物（オレンジ）	牛乳	フルーツロールサンド 牛乳
12	水	炒り玄米ごはん	みそ松焼き 切干大根と糸昆布の煮物 ほうれん草のみそ汁 果物（バナナ）	スキムミルク	キャロットパウンドケーキ 牛乳
13	木	発芽玄米ごはん	ゴーヤチャンプル 磯辺ポテト すり身のみそ汁 果物（キウイ）	みかん缶	まんまるドーナツ スキムミルク
14	金	炒り玄米ごはん	魚照り焼き オクラときゅうりのおかか和え 豆腐のみそ汁 果物（バナナ）	お菓子	豆乳きなこプリン
15	土	お弁当の日			
18	火	発芽玄米ごはん	大豆のごつごつあげ 小松菜の煮浸し きゅうのみそ汁 果物（オレンジ）	牛乳	バナナフィン スキムミルク
19	水	おにぎり (発芽玄米)	塩焼きそば きゅうりの昆布和え オクラのみそ汁 果物(スイカ)	お菓子	とうもろこし スキムミルク
20	木	炒り玄米ごはん	夏野菜のキッシュ 春雨サラダ 高野豆腐のみそ汁 果物（オレンジ）	みかん缶	じゃがいも丸 牛乳
21	金	発芽玄米ごはん	鮭のムニエル インディアンサラダ ほうれん草のみそ汁 果物（キウイ）	スキムミルク	じゃこ大豆 ココア
22	土	発芽玄米ごはん	なすと豚肉生姜焼き きゅうりとチーズのサラダ オクラのみそ汁 果物(スイカ)	ロールパン	ヨーグルト和え
24	月	発芽玄米ごはん	チキンピカタ 切干ツナサラダ 豆腐のみそ汁 果物（オレンジ）	パン缶	黒ゴマきな粉パウンドケーキ 牛乳
25	火	発芽玄米ごはん	魚の梅みそ焼き 南瓜のごまサラダ なすのみそ汁 果物（バナナ）	牛乳	チーズスコーン スキムミルク
26	水	炒り玄米ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ 小松菜と竹輪のお浸し さつま芋のみそ汁 果物（キウイ）	お菓子	黄桃ミルク寒天
27	木	ロールパン	夏野菜グラタン 磯辺和え えのきとわかめのスープ 果物（オレンジ）	食べるいりこ	メロンパンクッキー スキムミルク
28	金	炒り玄米ごはん	鮭の塩こうじ焼き オクラのおかか和え ほうれん草のみそ汁 果物（バナナ）	みかん缶	人参ホットケーキ 牛乳
29	土	お弁当の日			
31	月	発芽玄米ごはん	ミニカツヘルシー焼き ひじきと豆の煮物 南瓜のみそ汁 果物（オレンジ）	パン缶	ツナサンド 牛乳



お知らせ

8日(土)・15日(土)・29日(土)

お弁当の日です。

登園されるご家庭は、お弁当の準備をよろしく
お願いします。☆おやつ提供はあります♪

水分補給のポイント

子どもは、大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミングです。こまめに水分補給をしましょう♪通常の水分補給は、麦茶やほうじ茶、白湯などが適しています。暑さでぐったりしているような時には、子ども用のイオン飲料が適しています。また、夏のおやつには、水分補給を兼ねて、

スイカやきゅうり、トマトなどの夏野菜を食べるとカリウムやビタミンの補給にもなります。糖分が多いジュースは、肥満や虫歯の原因にもなりますので、あまり甘くない飲み物を選びましょう♪

