# 7月献立予定表

汗をかきやすい季節です。
こまめに水分補給をしましょう。

累計給食日数日　99日

～今月の行事食～

11日(金)7月生まれ誕生会
特別なメニューになります。
ごはんは園で用意しますので持参は無しです。

☆ひまわり組は毎日、主食のごはんを持参してください。
（ごはん約１３０ｇで２００kcalとします）
☆たんぽぽ組・つくし組は完全給食になりますので、ご飯の持参はいりません。
☆（未）・・・三歳未満児追加献立
（お）・・・共通のおやつ

☆ エネルギーは昼食とおやつを合わせて約６００kcalを目標にしています。
☆毎日果物が出ます。
☆オレンジの枠がおにぎりの日なので持参してください。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1<br>しおラーメン<br>チキンナゲット<br>スティックきゅうり<br>(未)おかし・ジュース<br>(お)ビスケット・牛乳 | 2<br>肉豆腐<br>おひたし<br>みそ汁<br>(未)おかし・牛乳<br>(お)せんべい・ジョア | 3<br>蒸しシュウマイ<br>サラダ<br>すまし汁<br>(未)おかし・ジュース<br>(お)ヨーグルト・クラッカー | 4<br>鶏の唐揚げ<br>胡麻和え<br>せんぎり汁<br>(未)おかし・牛乳<br>(お)せんべい・牛乳 | 5<br>ふれあいワクワクday |
| 7<br>鮭のみりん焼き<br>炒り豆腐<br>みそ汁<br>(未)おかし・牛乳<br>(お)せんべい・牛乳 | 8<br>焼きそば<br>ナムル<br>卵スープ<br>(未)おかし・ジュース<br>(お)かぶきあげ・牛乳 | 9<br>ハヤシライス<br>サラダ<br>麦茶<br>(未)おかし・牛乳<br>(お)せんべい・ジョア | 10<br>鯖の塩焼き<br>すき昆布炒め<br>みそけんちん<br>(未)おかし・ジュース<br>(お)ラスク・牛乳 | 11　7月生まれ誕生会<br>おほしさまカレー<br>バンサンスー<br>そうめん汁<br>(未)おかし・牛乳<br>(お)冷やしゼリー・麦茶 | 12<br>豚バラ焼き<br>せん野菜<br>みそ汁<br>(未)おかし・ジュース<br>(お)せんべい・乳酸菌飲料 |
| 14<br>カレイの照り焼き<br>ひじき煮<br>さつま汁<br>(未)おかし・牛乳<br>(お)えびせん・牛乳 | 15<br>しょうゆラーメン<br>魚肉ソーセージ<br>中華きゅうり<br>(未)おかし・ジュース<br>(お)スイカのフルーツポンチ | 16<br>チキンステーキ<br>おからサラダ<br>みそ汁<br>(未)おかし・牛乳<br>(お)せんべい・ジョア | 17<br>ホイコーロー<br>トマト<br>春雨スープ<br>(未)おかし・ジュース<br>(お)バームクーヘン・牛乳 | 18<br>魚の竜田揚げ<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>(未)おかし・牛乳<br>(お)ヨーグルト・クラッカー | 19<br>なす肉炒め<br>ゆでブロッコリー<br>すまし汁<br>(未)おかし・ジュース<br>(お)せんべい・乳酸菌飲料 |
| 21<br>海の日<br> | 22<br>きつねうどん<br>マヨポテト焼き<br>ミニトマト<br>(未)おかし・ジュース<br>(お)かりんとう・牛乳 | 23<br>麻婆豆腐<br>サラダ<br>ワンタンスープ<br>(未)おかし・牛乳<br>(お)せんべい・ジョア | 24<br>肉じゃが<br>おひたし<br>すまし汁<br>(未)おかし・ジュース<br>(お)ヨーグルト・クラッカー | 25<br>あじフライ<br>せん野菜<br>みそ汁<br>(未)おかし・牛乳<br>(お)とんがりコーン・牛乳 | 26<br>クリームシチュー<br>サラダ<br>麦茶<br>(未)おかし・ジュース<br>(お)せんべい・乳酸菌飲料 |
| 28<br>鶏つくね焼き<br>切干大根の炒め煮<br>みそ汁<br>(未)おかし・牛乳<br>(お)すずカステラ・牛乳 | 29<br>たんめん<br>ちくわ炒め<br>トマト<br>(未)おかし・ジュース<br>(お)ゆで枝豆・牛乳 | 30<br>焼き餃子<br>ツナバンバンジー<br>スープ<br>(未)おかし・牛乳<br>(お)せんべい・ジョア | 31<br>カレーハンバーグ<br>野菜ソテー<br>すまし汁<br>(未)おかし・ジュース<br>(お)ヨーグルト・クラッカー | | |

令和7年7月　松原保育園給食室作成

# 食育だより

令和　7年　7月
松原保育園給食室　作成

## 熱い夏がやってきました！水分もとらなきゃ！

夏場は暑さで食欲がなくなることもあります。そんな時、過度にイオン飲料（スポーツ飲料）や経口補水液等の甘味のある飲料を与えることは、子どもにとって逆効果になりかねません。
（結果として栄養の偏り、食塩中毒、ビタミンＢ１欠乏症などの原因になることがある。）

乳幼児期は食生活を形成する大切な時期です。健康な子どもへの水分補給は食欲の妨げにならない**水**や**麦茶（お茶）**で十分です。

## 夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

**夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素**

- 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・レバー・夏野菜）

**落ちた食欲を取り戻す味つけ**

- カレー粉➡さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ➡少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸➡後味がさっぱりして食べやすくなる

## 夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

## 夏野菜さんたちにインタビューしてみた

トマトちゃん

少し酸っぱいわたしを食べると**食欲**が出るわ！！
あと、**余分な熱**がとれたり**のどの渇きを潤し**て暑さに負けないようになるわよ♪

スイカ坊や

みずみずしいおいらを食べると、**暑さをやわらげてのどを潤す**ことができるのだ！！**体にたまった余分な水分を出す**こともできるんだぜ！！

ピーマン君

ちょっとほろ苦いわたくしを食べると**血がサラサラ**になると言われております。

コーンねえさん

甘くてシャキシャキしたわたしを食べると、**おなかの調子**が良くなるわ♪

## 先月の誕生会メニュー紹介

6月１３日（金）

～昼食～　590 kcal

- タコライス
- ジャーマンポテトサラダ
- わかめスープ
- メロン

～おやつ～

- チョコチップスコーン
- 牛乳