

7月の献立予定表と給食だより

ひまわり組・たんぽぽ組・すみれ組

吉田保育所

7月	月	火	水	木	金	土
日にち		1日	2日	3日	4日	5日
午前おやつ			・牛乳		・牛乳	
献立名		・タラのオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・カレー ・レタスサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ		・スキムミルク ・せんべい（黒糖みるく）	・スキムミルク ・せんべい（ばりんこ）	・スキムミルク ・せんべい（ぼたぼた焼き）	・スキムミルク ・エリーゼ	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	7日	8日	9日	10日	11日	12日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・七タスープ	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・米粉のグラタン ・サラダ ・あさりのみそ汁	・サバのカレー風味焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこと豆腐のみそ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・せんべい（星食べよ）	・スキムミルク ・ジャムサンド◆	・スキムミルク ・かあさんケット	・スキムミルク ・せんべい（雪の宿）	・スキムミルク ・ホームパイ	・牛乳 ・せんべい（純米せんべい）
日にち	14日	15日	16日	17日	18日	19日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・マーマレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・鶏の唐揚げ ・ゴママヨサラダ ・オニオンスープ	・タンドリーチキン風 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・赤魚の照り焼き ・白菜ときゅうりの浅漬け ・もやしのみそ汁	・カレー ・レタスサラダ	・クリームパン
午後おやつ	・スキムミルク ・ハーベスト	・スキムミルク ・ラスク◆	・スキムミルク ・ハッピーターン	・スキムミルク ・せんべい（黒糖みるく）	・スキムミルク ・せんべい（ばりんこ）	
日にち	21日	22日	23日	24日	25日	26日
午前おやつ			・牛乳		 お誕生日会 ・ご飯はいりません	
献立名	海の日	・ポークジンジャー ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・豆腐とわかめのみそ汁	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・ハムカツ ・パリパリサラダ ・豆乳スープ	・そうめんの冷やし中華風 ・メロン	・八宝菜 ・もやしと豆腐のみそ汁 ・果物
午後おやつ		・スキムミルク ・マヨパン◆	・スキムミルク ・せんべい（星食べよ）	・スキムミルク ・おにぎりせんべい	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・せんべい（雪の宿）
日にち	28日	29日	30日	31日		
午前おやつ	・牛乳		・牛乳			
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・伴三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草ともやしのナムル ・わかたけ汁	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・サバの唐揚げ ・五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁		
午後	・スキムミルク ・ホームパイ	・スキムミルク ・せんべい（純米せんべい）	・スキムミルク ・ハーベスト	・スキムミルク ・ハッピーターン		

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。



いよいよ夏本番です



暑さが厳しくなる7月は、熱中症になりやすいため注意が必要です。日常の水分補給には、水やカフェインを含まないお茶が適しています。食べ物にも水分は含まれているので、食事を抜かずにしっかり食べることも大切です♪



乳幼児の水分補給



子どもは脱水を起こしやすいので、こまめな水分補給を心がけたいものです。汗を多くかいたり、喉の渇きを訴えたりしたら、ほしがるだけ水や麦茶で水分を与えてください。日常的にイオン飲料（スポーツドリンク）を飲ませることは、おすすめしません。一般的なイオン飲料には、糖分が大量に含まれているからです。また、イオン飲料と混同しやすいものに「経口補水液」があります。経口補水液は、下痢・嘔吐・発熱などで脱水症状が起こった際に、基本的に医師や管理栄養士の指導に従って使用します。

乳幼児には、乳幼児用の「特別用途食品」の表示があるものが使用されます。イオン飲料に比べて糖分は少ないですが、塩分が多く含まれ、日常の水分補給に利用すると塩分の取りすぎになってしまいます。イオン飲料と経口補水液の組成は異なり、いずれも乳幼児の日常的な水分補給には適さないことを覚えておきましょう。

7月の献立予定表と給食だより

つぼみ組（0・1・2歳合同クラス）

吉田保育所

7月	月	火	水	木	金	土
日にち		1日	2日	3日	4日	5日
午前おやつ		・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食		・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名		・タラのオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・カレー ・レタスサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ		・牛乳 ・せんべい（黒糖みるく）	・牛乳 ・せんべい（ばりんこ）	・牛乳 ・せんべい（ぼたぼた焼き）	・牛乳 ・エリーゼ	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	7日	8日	9日	10日	11日	12日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・七タスープ	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのきのみそ汁	・米粉のグラタン ・サラダ ・豆腐のみそ汁	・サバのカレー風味焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこと豆腐のみそ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・せんべい（星食べよ）	・牛乳 ・ジャムサンド◆	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・せんべい（雪の宿）	・牛乳 ・ホームパイ	・牛乳 ・せんべい（純米せんべい）
日にち	14日	15日	16日	17日	18日	19日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・パン
献立名	・マーマレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・鶏の唐揚げ ・ゴママヨサラダ ・オニオンスープ	・タンドリーチキン風 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・赤魚の照り焼き ・白菜ときゅうりの浅漬け ・もやしのみそ汁	・カレー ・レタスサラダ	・クリームパン
午後おやつ	・牛乳 ・ハーベスト	・牛乳 ・ラスク◆	・牛乳 ・ハッピーターン	・牛乳 ・せんべい（黒糖みるく）	・牛乳 ・せんべい（ばりんこ）	・牛乳 ・せんべい（ぼたぼた焼き）
日にち	21日	22日	23日	24日	25日	26日
午前おやつ		・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食		・ご飯	・ご飯	・ご飯	お誕生日会・麺	・ご飯
献立名	海の日	・ポークジンジャー ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・豆腐とわかめのみそ汁	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・ハムカツ ・パリパリサラダ ・豆乳スープ	・そうめんの冷やし中華風 ・メロン	・八宝菜 ・もやしと豆腐のみそ汁 ・果物
午後おやつ		・牛乳 ・マヨパン◆	・牛乳 ・せんべい（星食べよ）	・牛乳 ・おにぎりせんべい	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・せんべい（雪の宿）
日にち	28日	29日	30日	31日		
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト		
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯		
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・伴三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草ともやしのナムル ・わかたけ汁	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・サバの唐揚げ ・五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁		
午後おやつ	・牛乳 ・ホームパイ	・牛乳 ・せんべい（純米せんべい）	・牛乳 ・ハーベスト	・牛乳 ・ハッピーターン		

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。



いよいよ夏本番です



暑さが厳しくなる7月は、熱中症になりやすいため注意が必要です。日常の水分補給には、水やカフェインを含まないお茶が適しています。食べ物にも水分は含まれているので、食事を抜かずにしっかり食べることも大切です♪



乳幼児の水分補給



子どもは脱水を起こしやすいので、こまめな水分補給を心がけたいものです。汗を多くかいたり、喉の渇きを訴えたりしたら、ほしがるだけ水や麦茶で水分を与えてください。日常的にイオン飲料（スポーツドリンク）を飲ませることは、おすすめしません。一般的なイオン飲料には、糖分が大量に含まれているからです。また、イオン飲料と混同しやすいものに「経口補水液」があります。経口補水液は、下痢・嘔吐・発熱などで脱水症状が起こった際に、基本的に医師や管理栄養士の指導に従って使用します。

乳幼児には、乳幼児用の「特別用途食品」の表示があるものが使用されます。イオン飲料に比べて糖分は少ないですが、塩分が多く含まれ、日常の水分補給に利用すると塩分の取りすぎになってしまいます。イオン飲料と経口補水液の組成は異なり、いずれも乳幼児の日常的な水分補給には適さないことを覚えておきましょう。