

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	6日	7日	8日	9日	10日	11日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・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	・鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草ともやしのナムル ・セタスープ	・米粉のグラタン ・サラダ ・あさりのみそ汁	・サバの南部焼き ・ビーフン炒め ・豆腐とワカメのすまし汁	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・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 ・ハーベスト	・スキムミルク ・マヨパン◆	・スキムミルク ・ハッピーターン	・スキムミルク ・エリーゼ	・スキムミルク ・白い風船	・牛乳 ・ホームパイ
日にち	13日	14日	15日	16日	17日	18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	・カレー ・レタスサラダ	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・赤魚のカレー揚げ ・ラーメンサラダ ・ワカメとえのきのスープ	・ポークジンジャー ・鶏肉とじゃがいもの煮物 ・豆腐とワカメのみそ汁	お楽しみ会
午後おやつ	・スキムミルク ・黒糖ミルク	・スキムミルク ・ラスク◆	・スキムミルク ・星食べよ	・スキムミルク ・ビスコ	・スキムミルク ・小魚アーモンドせんべい	
日にち	20日	21日	22日	23日	24日	25日
午前おやつ			・牛乳		・牛乳	
献立名	海の日	・タンドリーチキン風 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・鶏の唐揚げ ・ゴママヨサラダ ・オニオンスープ	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・スタミナ炒め ・たけのこのスープ ・果物
午後おやつ		・スキムミルク ・ジャムサンド◆	・スキムミルク ・純米せんべい	・スキムミルク ・ぼたぼた焼き	・スキムミルク ・雪の宿	・牛乳 ・ホームパイ
日にち	27日	28日	29日	30日	31日	
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		🎂お誕生日会 ・ご飯はいりません	
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・拌三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・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	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁	・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	・冷やしラーメン ・デザート	
午後	・スキムミルク ・ハーベスト	・スキムミルク ・ハッピーターン	・スキムミルク ・エリーゼ	・スキムミルク ・白い風船	・牛乳 ・黒糖ミルク	

◆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！



水遊びが楽しい季節になりました。本格的な暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりと、体力を備えましょう。暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。暑さの影響により、消化器官の働きが弱まるためです。糖分のとりすぎにも気をつけながら、食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりもお茶や水などで水分補給したりして、夏を乗り切りましょう。

熱中症と水分

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。とくに乳幼児は体温機能調節が十分に発達しておらず、また、汗と尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。

水分補給の目安

- ・汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- ・1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- ・麦茶や水がよいです。



熱中症

に気をつけよう！



7月の献立予定表と給食だより

つぼみ組

吉田保育所

7月	月	火	水	木	金	土
日にち			1日	2日	3日	4日
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			・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・ちくわの磯辺揚げ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ			・牛乳 ・ぼたぼた焼き	・牛乳 ・雪の宿	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・ホームパイ
日にち	6日	7日	8日	9日	10日	11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	・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	・鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草ともやしのナムル ・セタスープ	・米粉のグラタン ・サラダ ・豆腐のみそ汁	・サバの南部焼き ・ビーフン炒め ・豆腐とワカメのすまし汁	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・八宝菜 ・もやしと豆腐のスープ ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・ハーベスト	・牛乳 ・マヨパン◆	・牛乳 ・ハッピーターン	・牛乳 ・エリーゼ	・牛乳 ・白い風船	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	13日	14日	15日	16日	17日	18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	・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	・カレー ・レタスサラダ	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・赤魚のカレー揚げ ・ラーメンサラダ ・ワカメとえのきのスープ	・ポークジンジャー ・鶏肉とじゃがいもの煮物 ・豆腐とワカメのみそ汁	お楽しみ会
午後おやつ	・牛乳 ・黒糖ミルク	・牛乳 ・ラスク◆	・牛乳 ・星食べよ	・牛乳 ・ビスコ	・牛乳 ・小魚アーモンドせんべい	
日にち	20日	21日	22日	23日	24日	25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	海の日	・タンドリーチキン風 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・鶏の唐揚げ ・ゴママヨサラダ ・オニオンスープ	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・スタミナ炒め ・たけのこのスープ ・果物
午後おやつ		・牛乳 ・ジャムサンド◆	・牛乳 ・純米せんべい	・牛乳 ・ぼたぼた焼き	・牛乳 ・雪の宿	・牛乳 ・ホームパイ
日にち	27日	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	・ヨーグルト	
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・拌三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・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	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁	・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	お誕生日会・麺 ・冷やしラーメン ・デザート	
午後おやつ	・牛乳 ・ハーベスト	・牛乳 ・ハッピーターン	・牛乳 ・エリーゼ	・牛乳 ・白い風船	・牛乳 ・黒糖ミルク	

◆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！



水遊びが楽しい季節になりました。本格的な暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりと、体力を備えましょう。暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。暑さの影響により、消化器官の働きが弱まるためです。糖分のとりすぎにも気をつけながら、食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりもお茶や水などで水分補給したりして、夏を乗り切りましょう。

熱中症と水分

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。とくに乳幼児は体温機能調節が十分に発達しておらず、また、汗と尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。

水分補給の目安

- ・汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- ・1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- ・麦茶や水がよいです。

