



# 7月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和6年 7月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	月	牛乳 かし	しろごはん 鮎の塩焼き 肉じゃが もみのりあえ みそ汁	鮎 牛こま切 豆腐	米 じゃが芋 こんにやく	人参 キャベツ 玉葱 玉葱 ほうれん草 きゅうり 大根 小葱	すいか かし かえりちりめん	種実類	
2	火	ヨーグルト かし	パン ちくわのいそべ揚げ チキンサラダ ズッキーニスープ	ちくわ 卵 ササミほぐし身	テーブルロール じゃが芋	青のり きゅうり 人参 玉葱 コーン(粒) キャベツ ズッキーニ	りんご スルメ かし	豆類	
3	水	牛乳 かし	夏野菜のカレーライス ししやも ひじきと大豆の煮物 ドレッシングサラダ	牛こま切 油揚げ ししやも	米 こんにやく	なす 人参 かぼちゃ ズッキーニ キャベツ ひじき きゅうり トマト	オレンジジュース バナナ かし	いも類	
4	木	牛乳 かし	しろごはん 鶏肉のマーマレード焼き 和風サラダ(タコ入り) みそ汁	水煮大豆 鶏もも肉 たこ 厚揚げ	米 じゃが芋	ごぼう きゅうり 人参 大根 なす 玉葱 なす 小葱 ひじき	たこいりおやつ	種実類	
5	金	牛乳 かし	食育の日 (お楽しみメニュー)						
6	土	牛乳 かし	肉うどん うずら煮豆 キャベツのごまあえ 果物	牛こま切 うずら豆	うどん	人参 玉葱 小葱 キャベツ きゅうり		魚介類 野菜類	
8	月	100%ジュース かし	パン 中華風ローストポーク わかめとコーンのサラダ 春雨スープ	豚肉(ひれ)	まるまるダース じゃが芋	玉葱 しょうが わかめ きゅうり レタス 人参 コーン(粒) しいたけ	メロン 昆布 かし	豆類	
9	火	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	
10	水	牛乳 バナナ	そうめん 魚のごまみそ焼き おくらのおかかあえ プチトマト	ロースハム 白身魚	そうめん	しいたけ きゅうり 小葱 プチトマト 人参 おくら	オレンジケーキ	いも類	
11	木	11日牛乳 りんご 25日牛乳 かし	パン マカロニサラダ 25日ビーンズスープ 11日鶏肉のからあげ とうがんスープ 25日鶏肉塩こうじ焼 じゃこピーマン	鶏もも肉 卵 シーチキン 11日豆腐 25日水煮大豆 25日しらす干し ベーコン	ミニ牛乳パン マカロニ 25日じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 きゅうり 11日とうがん 25日ピーマン セロリ	11日とうもろこし塩ゆで ミニゼリー 25日りんご かし かえりちりめん	種実類 11日いも類	
12	金	牛乳 かし	しろごはん 煮魚 ごまあえ こんにやくの煮物 けんちん汁	白身魚/青魚 豆腐	米 里芋 こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 大根 ごぼう 小葱	ヨーグルト バナナ かし	肉類 野菜類	
13	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 しらすあえ 果物	ベーコン えび しらす干し	スパゲティ じゃが芋	しめじ 人参 玉葱 ピーマン キャベツ ほうれん草		豆類	
30	火	牛乳 かし かえりちりめん	わかめごはん 海の幸卵焼 豚汁 高野豆腐の含め煮 キャベツの塩昆布あえ	卵 高野豆腐 かにかまフレーク 豚こま切	米 じゃが芋 こんにやく	ひじき キャベツ 大根 玉葱 人参 小葱 塩昆布	りんご かし	野菜類	
17	水	牛乳 かし	パン 魚のごま焼 17日かぼちゃサラダ キャベツのスープ 31日切干大根あえもの なす入麻婆豆腐	白身魚 31日豚挽肉 豆腐	ミニクワッサン 17日じゃが芋	パセリ 人参 玉葱 きゅうり 31日ほうれん草 17日かぼちゃ キャベツ 21日なす 切干大根 いら	すいか 昆布 かし	17日豆類 31日いも類	
18	木	ヨーグルト かし	ゆかりごはん 肉じゃが もみのりあえ なすのみそ汁	牛こま切 厚揚げ	米 じゃが芋 こんにやく	ほうれん草 キャベツ 人参 玉葱 もみのり 大根 なす しめじ 小葱	メロン かし	魚介類	
19	金	牛乳 かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き 和風サラダ ズッキーニスープ	鶏もも肉 水煮大豆 かにかまフレーク	ロールパン	ごぼう きゅうり 人参 ひじき 玉葱 小葱 ズッキーニ キャベツ	オレンジジュース バナナ かし	いも類	
23	火	牛乳 かし	ゆかりごはん 大豆の五目煮 納豆あえ ミートボール甘煮 すまし汁	水煮大豆 ミートボール 納豆 ロースハム	米 麩 こんにやく	ごぼう 人参 昆布 ほうれん草 キャベツ 三つ葉	すいか かし	野菜類 種実類	
24	水	牛乳 バナナ	うなぎの柳川井 焼き夏野菜 春雨のあえもの わかめのみそ汁	うなぎ 卵 油揚げ ロースハム	米 春雨 じゃが芋	ごぼう 人参 玉葱 なす かぼちゃ 小葱 きゅうり わかめ	ゼリー かし	種実類	
27	土	牛乳 かし	夏まつり						
29	月	牛乳 かし	パン 魚の香草焼き りんご入コールスロー かぼちゃスープ	鮭	テーブルロール	キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ りんご しいたけ	メロン かし	いも類 豆類	

七夕

1(月)プールびらき...鮎つかみをしてその後塩焼きにして食べます 4(木)たこがやってきます 24(水)土用丑の日



# 給食だより



## 元気に夏をすごしましょう

いよいよ夏本番がやってきますね。規則正しい生活、こまめな水分補給で、熱中症を防いでいきましょう。給食でも旬の夏野菜を取り入れた栄養バランスのよい食事を作りたいと思います。

## 熱中症と水分補給

### 【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時間おきにコップ一杯から半分(1回に50～100ml)を目安にし飲めるだけ水分をとるようにしましょう。基本は麦茶・水がよいです。

### 【水分補給したいタイミング】

寝る前や起きた時・遊びの前後・入浴前後は、喉の渇きを感じる前に水分補給をすることが大切です。  
熱中症対策は、野外だけでなく、屋内でも十分に注意が必要です。  
暑さや喉の渇きを自分で伝えることができない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめに  
して体調不良のサインを見逃さないようにしていきましょう。



## 6月の食育の日カレーパーティーを紹介

畑で育てた玉ねぎを収穫して、みんなでカレーライスを作りました。



♡各クラスできることに挑戦しました♡

にっこりさん(0歳児クラス) 玉ねぎ・じゃが芋に触る  
とっこさん(1歳児クラス) 玉ねぎ・とうもろこしの皮むき  
ほがらか・ほんわかさん(2歳児クラス) 玉ねぎ・とうもろこしの皮むき  
やんちゃ・わんぱくくん(3歳児クラス) 米研ぎ・ゼリー盛付け  
やるきさん(4歳児クラス) 玉ねぎ切り  
げんきくん(5歳児クラス) 玉ねぎ・人参・じゃが芋切り



『玉ねぎを切ったら目から涙がでて痛かった～』や『頑張ってお野菜切ったよ!!』と教えてくれました。大きなお鍋の中でグツグツ出来上がるまで0, 1, 2歳児のクラスの子どもたちは応援してくれました。『カレーのいい匂いがするね♡』と子どもたちは出来上がるのをとても楽しみにしている様子でした。収穫を喜び、力を合わせて作ったカレーイスをみんなで美味しくいただきました。