

7月 献立表

日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	水	魚のチーズ風味フライ、ごまドレサラダ、 わんたん汁、果実	焼きおにぎり、お茶	牛乳・パン	ご飯
2	木	ひむかチンジャオロース、トマトサラダ、清 し汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・ちりめん	ご飯
3	金	魚の照り焼き、春雨サラダ、みそ汁	椎茸入り肉まん、牛 乳	牛乳 ふかし芋	ご飯
4	土	冷し中華、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・パン	豆乳 ビスコ	中華麺
5	日				
6	月	魚のカレーチーズ焼き、酢の物、すまし 汁、果実	じゃこトースト、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
7	火	マーボー丼、そうめん汁、果実	きな粉マカロニ、牛 乳	牛乳・果実	ご飯
8	水	魚のかば焼き、ひじきとツナのサラダ、卵 スープ、果実	ホットクラッカー、牛 乳	豆乳・パン	ご飯
9	木	チキン南蛮、ほうれん草の磯和え、コンソ メスープ	ぜんざい、お茶	ヨーグルト	ご飯
10	金	鶏肉のマーマレード焼き、マカロニサラ ダ、みそ汁	カリカリチーズ、牛 乳	牛乳 ふかし芋	ご飯
11	土	ビビンバ丼、キャベツのゆかり和え、果実	牛乳・お菓子	豆乳 ビスコ	ご飯
12	日				
13	月	夏野菜カレー、野菜サラダ、果実	カルシウムラスク、 牛乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
14	火	なすのみそ炒め、ナムル、根菜汁、果実	牛乳もち、お茶	牛乳・果実	ご飯
15	水	魚の人参みそ焼き、野菜の昆布和え、き のこ汁、果実	おにぎり、お茶	豆乳・パン	ご飯
16	木	チキンライス、唐揚げ、和え物、野菜スー プ、果実	フローズンヨーグル ト	お茶 ちりめん	ご飯
17	金	鶏肉のバーベキューソース焼き、和風ス パゲティーサラダ、根菜汁	チョコチップスコー ン、牛乳	牛乳 ふかし芋	ご飯
18	土	スキム三色丼、味噌汁、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	ご飯
19	日				
20	月				
21	火	野菜たっぷりキッシュ、ポテトサラダ、みそ 汁、果実	黒糖蒸しパン、牛乳	豆乳・果物	ご飯
22	水	鶏肉の味噌焼き、小松菜の和え物、清し 汁	揚げパン、牛乳	ヨーグルト	ご飯
23	木	筑前煮、大根の酢の物、みそ汁	ヨーグルトムース	牛乳・パン	ご飯
24	金	魚のフライ、千切り大根のかみかみサラ ダ、卵スープ、果実	焼き芋、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
25	土	スパゲティーミートソース、海藻サラダ、 果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	スパゲティー
26	日				
27	月	ミートローフ、ナムル、清し汁、果実	たこ焼き風、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
28	火	ポークビーンズ、ゆかり和え、野菜スー プ、果実	グリーンケーキ、牛 乳	豆乳・果物	ご飯
29	水	鶏肉のレモン焼き、バンバンジー、味噌 汁、果実	ジャムサンド、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
30	木	魚の香味焼き、和え物、冷やし汁	チーズ饅頭、牛乳	牛乳・パン	ご飯
31	金	豚肉の生姜焼き、マカロニサラダ、かき玉 汁	おにぎり、お茶	豆乳・ふかし芋	ご飯



食育だより



一緒にごはんを食べるといい事いっぱい☆

・みんなで一緒に食事を囲んで、共に食べる事を「共食(きょうしょく)」と言います。

家族が一齐に集う食事の時間は幼児期にはとっても大切な時間なんですよ。

☆家族と一緒に食事をする…

- ・食事のマナーが身につきます
- ・会話を楽しむ事でお腹も心も満たされます(愛着形成)
- ・食べ物や食文化を大事にする気持ちが育ちます



水分補給はこまめに！

・子どもは大人に比べ身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけではなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが、水分補給のタイミングです。甘いものを避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。また、発熱時など、大量に汗をかいた時は乳幼児用のイオン飲料がおすすめです。

～ばんび組の食育活動～

＊簡単ふりかけをみんなで作ってみました。すり鉢やすりこ木棒を使って一生懸命作りましたよ。

作ったふりかけは給食の時間においしくいただきました。

レシピ以外にゆかりや塩昆布などを入れて作っても良いと思うので、ぜひご家庭で一緒に作って見てくださいね。



簡単ふりかけ

- ☆ちりめん
- ☆いりごま
- ☆かつお節
- ☆もみのり
- ☆青のり
- (お好みの量)

- ① ちりめんをすり鉢とすりこぎを使って細かく擦る
- ② いりごまを加えてさらに擦る
- ③ かつお節、青のり、もみのりを袋に入れて袋の上からもんでいく
- ④ 全てを混ぜ合わせ出来上がりです

給食時のリンゴの提供について

現在、りんごはすりおろしで提供しています。給食を食べる様子を見ているとしっかり噛んで飲み込むことができていますので次の段階に進めていきたいと思います。

ご家庭の様子はいかがですか？

○ひよこ組

みじん切りまたはすりおろし

○りす組

すりおろし→1/8切を6等分にスライス

○ばんび組

すりおろし→1/8切を4等分にスライス



※7月第2週目にリンゴ(加熱)の提供がありますのでそれまでにご家庭での様子を確認させていただきます。