

# 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	金		ポークビーンズ、甘酢野菜、みそ汁、果実	シュガートースト、ミルク	豆乳 ふかし芋	ご飯
2	土	七夕作り(以上児)	五目うどん、ちくわと野菜の煮物、果実	牛乳・せんべい、果実	牛乳・クラッカー	うどん
3	日					
4	月		野菜たっぷりキッシュ、ゆかり和え、野菜スープ、果実	とうもろこしの焼きおにぎり、お茶	牛乳・ふかし南瓜	ご飯
5	火		魚のアングリーズ、トマトサラダ、コーンスープ、果実	ホットケーキ、ミルク	牛乳・胡瓜ステイック	ご飯
6	水	七夕見学(もも・さくら)	豚肉の生姜焼き、かぼちゃサラダ、みそ汁、果実	ジャムサンド、牛乳	牛乳・パン	ご飯
7	木	お点前	唐揚げ、なすのみそ炒め、七夕そうめん汁、果実	ポンドーナツ、牛乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
8	金	七夕交流(ひまわり)	チキン南蛮、ほうれん草の磯和え、トマト、すまし汁	ヨーグルト蒸しパン、ミルク	バナナヨーグルト	ご飯
9	土		ビビンバ丼、胡瓜のたたき、果実	牛乳・せんべい、果実	牛乳・クラッカー	ご飯
10	日					
11	月	リバーパル(ひまわり)	魚の磯辺揚げ、マセドアンサラダ、トマト、油揚げとレタスのスープ、果実	レモンケーキ、牛乳	牛乳 ふかし芋	ご飯
12	火		五目豆、胡瓜とワカメの酢の物、みそ汁、果実	手作りメロンパン、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
13	水	英語	魚のハンバーグ、春雨の酢の物、たまごスープ、果実	フルーツヨーグルト	豆乳 パン	ご飯
14	木	お点前	ツナと切干大根の炒め物、和え物、みそ汁	ポテト餅、ミルク	牛乳・果実	ご飯
15	金		鶏の香味焼き、和風スパゲティーサラダ、わかめスープ、果実	お麩のラスク、牛乳	ヨーグルト コーンフレーク	ご飯
16	土		鶏飯、野菜の昆布和え、果実	牛乳・パン	牛乳・クラッカー	ご飯
17	日					
18	月					
19	火	太陽スポーツ	夏野菜カレー、中華風サラダ、果実	揚げパン、牛乳	牛乳・果実	ご飯
20	水	わくわくランチ	おにぎり、魚のたこ焼きソースかけ、ドレッシングサラダ、トマト、みそ汁、果実	チーズ蒸しパン、豆乳	牛乳・胡瓜ステイック	ご飯
21	木	お点前	鶏肉の焼き肉風、春雨の酢の物、ミネストローネ風スープ	カルシウムおにぎり、お茶	豆乳 ふかし芋	ご飯
22	金		魚の人参みそ焼き、ひじきとツナのサラダ、清し汁、ちりめん	牛乳・菓子	牛乳・パン	ご飯
23	土		冷し中華、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・パン	牛乳・クラッカー	中華麺
24	日					
25	月		鶏の照り焼き、カラフルサラダ、みそ汁、果実	お好み焼き、牛乳	牛乳・パン	ご飯
26	火		ミートローフ、かみかみサラダ、チンゲン菜のスープ、果実	利久饅頭、お茶	牛乳・ふかし南瓜	ご飯
27	水	英語 わくわくおやつ	めひかりのから揚げ、三色野菜和え、きのこ汁、果実	スイカの器でフルーツポンチ	バナナヨーグルト	ご飯
28	木	お点前	肉じゃが、酢の物、清し汁、果実	フレンチトースト、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
29	金		魚のカレーチーズ焼き、ごぼうサラダ、しらすのスープ、果実	ヨーグルトムース	牛乳・果実	ご飯
30	土		ジャージャーメン、ポテトサラダ、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー	中華麺
31	日					



# 食育だより



令和4年7月

## 梅を使って、保存食をつくろう！

梅を塩漬けにしたよ～

ひまわりさんがヘタ取りのお手伝い



うめの  
においがする～

ちぎれたよー!!

みんなで赤シソちぎり

赤シソもみ

赤シソと塩を  
”もみもみ”  
”もみもみ”



がんばれ～!!



梅と赤シソを  
瓶に入れて、  
2ヶ月待ったら  
できあがり♪

## 水分補給はこまめに！



子どもは大人よりも新陳代謝が激しく、たくさん汗をかきます。特に、暑いときは熱中症、脱水症状にならないためにもこまめに水分補給をしましょう！

生後3か月くらいまでは、母乳、ミルクで十分です。脱水症状が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。

市販のジュース類でお腹いっぱいになると、食事の量に影響し、必要な栄養がとれないことから、夏バテの原因にもなるので注意しましょう。

水分補給の  
タイミング

運動前後  
入浴前後  
外出前後  
子どもが欲しがるとき



### 手作りイオン水の作り方

- ・水 1ℓ
  - ・レモン果汁 15cc
  - ・砂糖 40g
  - ・塩 2g
- すべての材料をよく混ぜたら出来上がり！

※市販よりも砂糖は控えめです。

保育園では、  
手作りイオン  
水を1日数回  
飲んでいきます。



## 6月のパティシエさん



はい、どうぞ！



初めての  
お手伝いに  
2人とも  
緊張・・・