

7月

給食だより

豊里幼稚園

令和6年7月1日

梅雨が明けると夏も本番。暑い毎日が続きます。園では、暑さにもめげない子供たちが、元気いっぱい遊んでいます。夏を思いっきり楽しむためにも、心がけてあげたいのが十分な睡眠と朝食です。ご家庭でのご協力をお願いします。また、夏は暑さのために食欲が低下することもあるので、ビタミン・ミネラルの摂取不足にならないように、園の給食は旬の夏野菜を取り入れた献立になっています。夏野菜には体を冷やす作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。茄子・トマト・ピーマンなど苦手な子供もいますが様々な調理方法により、提供することによっておいしく食べられるように工夫していきたいと考えています。

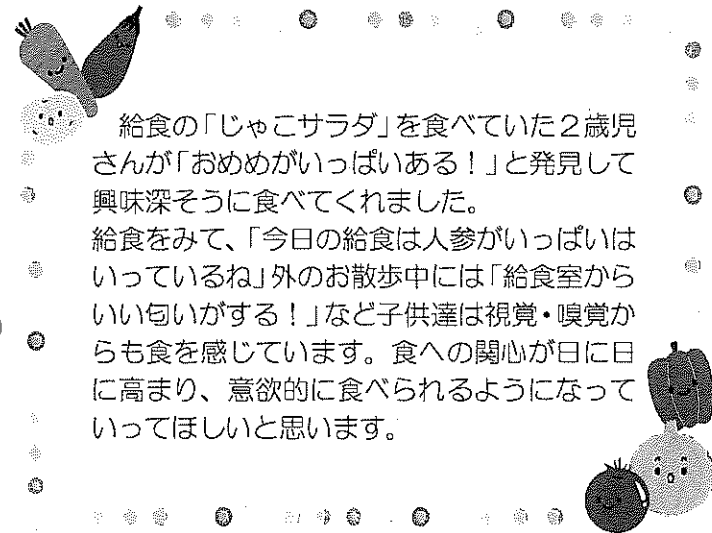
今月、園での七夕行事は7月5日です。天の川や織姫の織り糸、星に見立てた彩り豊かなそうめんを予定しています。

今月のねらい

- *十分に水分補給をする
- *食中毒に気をつける
- *バランスのよい食事をして夏を乗り切る体力をつける

今月の行事食

- 5日(金)七夕行事
3, 4, 5歳児は通常通り。ご飯の準備をお願いします。
- 26日(金)お誕生日会
全員ご飯はいりません。コップとお箸を忘れないでね。



給食の「じゃこサラダ」を食べていた2歳児さんが「おめめがいっぱいある!」と発見して興味深そうに食べてくれました。給食をみて、「今日の給食は人参がいっぱいはいっているね」外のお散歩中には「給食室からいい匂いがする!」など子供達は視覚・嗅覚からも食を感じています。食への関心が日に日に高まり、意欲的に食べられるようになってほしいと思います。

熱中症と水分補給

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。特に乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や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〉

汗のかき具合をみながら30分~1時間おきに水分をとりましょう。
1回に麦茶や水を50~100mlを目安に、欲しがるときは飲めるだけ与えましょう。

〈しっかり水分補給したいタイミング〉

- 起床後…朝ごはんを食べて栄養だけでなく水分や塩分もとりましょう。
- 遊びの前、途中、後…熱中症対策は屋外でなく、屋内でも十分に注意しましょう。
- 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ましょう。
- 入浴の前後…入浴前後は、たっぷり水分補給をしましょう。



| 日 | 種 | 後期(9~11カ月) | | | 完了期(12~18カ月) | | |
|----|---|---|---|----------------|---|---|--------------------|
| | | 献立 | 主な食材 | おやつ | 献立 | 主な食材 | おやつ |
| 1 | 月 | 軟飯 鶏肉の照り焼き 青菜の煮浸し みそ汁 パナナ | 鶏肉/ほうれん草 キャベツ 人参 豆腐 なす みそ/パナナ | きなこ粥 | 鶏肉の塩麹揚げ おから和え みそ汁 パナナ | 鶏肉 塩こうじ 片栗粉/ほうれん草 キャベツ 人参 糸けずり/豆腐 なす 揚げ 葱 みそ/パナナ | 牛乳 きなこごま団子 |
| 2 | 火 | 軟飯 じゃがいもをのぼろ煮 キャベツ煮浸し レタスのスープ オレンジ | じゃがいも 玉葱 人参 鶏ミンチ /キャベツ 人参/玉葱 レタス /オレンジ | ポテトもち | 干草焼き シーザーサラダ レタスのスープ オレンジ | 卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 葱/キャベツ 胡瓜 ベーコン 粉チーズ マヨネーズ/レタス 玉葱 かにかま 中華だし/オレンジ | 牛乳 ポテトもち |
| 3 | 水 | 軟飯 白身魚煮 大根とツナの煮物 みそ汁 オレンジ | 白身魚/大根 ツナ/豆腐 玉葱 みそ /オレンジ | 食パン | 白身魚のかば焼き 大根とツナの昆布和え みそ汁 オレンジ | 白身 生姜 片栗粉/大根 ツナ 胡瓜 塩昆布/なめこ 豆腐 玉葱 葱 みそ/オレンジ | 牛乳 卵サンド |
| 4 | 木 | 軟飯 玉葱のそぼろ煮 じゃこサラダ 野菜スープ オレンジ | 玉葱 人参 鶏ミンチ/じゃがいも 人参 胡瓜/玉葱 わかめ/オレンジ | 乳児用 せんべい | ブルコギ風味炒め マゼドアンサラダ 中華卵スープ オレンジ | 豚肉 玉葱 人参 もやし 黄ピーマン 中華だし /じゃがいも 人参 胡瓜 マヨネーズ/卵 えのき わかめ 鶏ガラ/オレンジ | 牛乳 お菓子 |
| 5 | 金 | 軟飯 鶏団子煮 じゃこサラダ そうめん パナナ | 鶏ミンチ/キャベツ ほうれん草 人参/そうめん 人参/パナナ | 乳児用 ウェハース | 星のハンバーグ じゃこサラダ 七夕そうめん パナナ | 鶏ミンチ パン粉 片栗粉 ケチャップ/じゃこ キャベツ ほうれん草 人参/そうめん 人参 卵 オクラ /パナナ | 牛乳 七夕デザート |
| 6 | 土 | パン 果物 | | | サンドイッチ 牛乳 果物 | | |
| 8 | 月 | 軟飯 ささみのくす煮 豆腐と野菜の煮物 じゃがいもスープ オレンジ | ささみ 片栗粉/キャベツ 人参 豆腐/じゃがいも 玉葱 /オレンジ | 米粉の ケーキ | 鶏ささみのレモン風味 コンソメスープ 豆腐サラダ オレンジ | ささみ 片栗粉 レモン果汁/キャベツ 胡瓜 豆腐 トマト わかめ/じゃがいも 玉葱 パセリ コンソメ /オレンジ/ | 牛乳 米粉のケーキ |
| 9 | 火 | 軟飯 白身魚煮 すまし汁 オレンジ もやしの中華和え | 白身魚/もやし 人参 胡瓜 豆腐 えのき ほうれん草 /オレンジ | マカロニ きなこ | 白身のかわり西京焼き すまし汁 オレンジ もやしの中華和え | 白身 白みそ マヨネーズ ごま/豆腐 えのき ほうれん草/もやし 胡瓜 揚げ 人参 ごま油/オレンジ | 牛乳 黒糖わらびもち |
| 10 | 水 | 軟飯 鶏じゃが 大根の煮物 みそ汁 オレンジ | 鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 /大根 人参 胡瓜/南瓜 玉葱 みそ /オレンジ | ひじき粥 | 鶏子煮 切り干しのカレーサラダ みそ汁 オレンジ | 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも 卵 小松菜/切干 人参 胡瓜 カレー粉/南瓜 玉葱 わかめ みそ/オレンジ | ひじきご飯 |
| 11 | 木 | 軟飯 鶏団子煮 なすのケチャップ煮 野菜スープ パナナ | 鶏ミンチ 玉葱/なす 玉葱 人参 ケチャップ/青梗菜 玉葱 人参 豆腐/パナナ | 乳児用 ビスケット | ジャージャーめん 中華スープ パナナ 茄子のケチャップ煮 | 中華めん 豚ミンチ 玉葱 生姜 みそ 葱/青梗菜 玉葱 人参 豆腐 中華だし/ナス 人参 玉葱 ベーコン /パナナ | 牛乳 お菓子 |
| 12 | 金 | 軟飯 ツナじゃが 磯辺和え すまし汁 オレンジ | ツナ じゃがいも 人参 玉葱 /キャベツ ほうれん草 人参 刻みのり/豆腐 人参/オレンジ | 乳児用 ウェハース | ツナじゃが 磯辺和え すまし汁 オレンジ | ツナ じゃがいも 人参 玉葱 糸こんにゃく グリーンピース /キャベツ ほうれん草 人参 刻みのり /豆腐 オクラ 人参 /オレンジ | 牛乳 お菓子 |
| 13 | 土 | パン 果物 | | | サンドイッチ 牛乳 果物 | | |
| 16 | 火 | 軟飯 冷やしうどん 高野の煮物 胡瓜もみ オレンジ | うどん/高野 鶏ミンチ 玉葱 人参/小松菜/胡瓜 わかめ /オレンジ | みそ風味粥 | 冷やしうどん 高野の卵とじ 胡瓜もみ オレンジ | うどん 天かす かまぼこ 葱/高野 鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 小松菜/胡瓜 わかめ かにかま/オレンジ | 牛乳 麦入り五平もち |
| 17 | 水 | 軟飯 肉豆腐 みそ汁 ピーマンの佃煮 パナナ | 豆腐 鶏ミンチ 人参 椎茸 /ピーマン 人参 ちりめん /パナナ | 乳児用 せんべい | 肉豆腐 ピーマンの佃煮 みそ汁 パナナ | 豚肉 豆腐 玉葱 椎茸 人参 葱/ピーマン 人参 ちりめん ごま油/キャベツ 厚揚げ 人参 葱 /パナナ | 牛乳 いちごのムース |
| 18 | 木 | 軟飯 白身魚青のり風味 キャベツのスープ 南瓜サラダ オレンジ | 白身魚 青のり/キャベツ 玉葱 人参/南瓜 胡瓜/オレンジ | ヨーグルト パナナ | 白身魚の磯辺竜田焼き キャベツのスープ 南瓜サラダ オレンジ | 白身魚 青のり 生姜 片栗粉/玉葱 人参 キャベツ ベーコン コンソメ/南瓜 胡瓜 チーズ マヨネーズ /オレンジ | ヨーグルト パナナ |
| 19 | 金 | 軟飯 じゃこのそぼろ煮 大根の煮浸し わかめスープ オレンジ | 茄子 玉葱 鶏ミンチ 人参/大根 人/玉葱 わかめ/オレンジ | しらす粥 | なすのミートグラタン ごまだし和え わかめスープ オレンジ | 茄子 マカロニ 玉葱 豚ミンチ トマト缶 小麦粉 バター チーズ/パン粉/大根 胡瓜 人参 牛乳 マヨネーズ ごま/わかめ 玉葱 人参 葱 中華だし /オレンジ | 梅しらす おにぎり |
| 20 | 土 | パン 果物 | | | サンドイッチ 牛乳 果物 | | |
| 22 | 月 | 軟飯 じゃがいもをのぼろ煮 胡瓜のサラダ パナナ みそ汁 | じゃがいも 玉葱 人参 鶏ミンチ /胡瓜 人参/玉葱 なす みそ /パナナ | 食パン | 夏野菜のカレーシチュー ゆでたまご シルバーサラダ パナナ | 豚ミンチ なす じゃがいも 南瓜 人参 トマト カレールースキムミルク/卵/マカロニ 胡瓜 人参 コーン ごま油/パナナ | 牛乳 ミルクトースト |
| 23 | 火 | 軟飯 厚揚げの炒め煮 胡瓜とささみの和え物 すまし汁 オレンジ | 厚揚げ 玉葱 人参 鶏ミンチ /胡瓜 ささみ/豆腐 人参 /オレンジ | 乳児用 ビスケット | 厚揚げの中華炒め 沢煮焼 檸檬鶏 オレンジ | 厚揚げ 玉葱 人参 鶏ミンチ 椎茸 キャベツ なら にんにく/えのき 人参 ごぼう 豆腐 葱/胡瓜 ささみ すりごま 練りごま/オレンジ | 牛乳 カルピス寒天 |
| 24 | 水 | 軟飯 茄子のそぼろ煮 キャベツサラダ みそ汁 オレンジ | 茄子 玉葱 鶏ミンチ 人参 /キャベツ 胡瓜/玉葱 人参 ほうれん草 みそ/オレンジ | スイカ 乳児用せんべい | 茄子入り生姜焼き キャベツサラダ みそ汁 オレンジ | なす 人参 玉葱 豚肉 生姜/キャベツ 胡瓜 コーン マヨネーズ/玉葱 人参 あげ ほうれん草 みそ /オレンジ | 牛乳 スイカ お菓子 |
| 25 | 木 | 軟飯 白身魚煮 青菜の和え物 すまし汁 オレンジ | 白身魚/キャベツ ほうれん草 人参 /玉葱 人参/オレンジ | 蒸のミルク煮 | 白身魚のパン粉焼き 青菜のきつね和え かき玉汁 オレンジ | 白身魚 パン粉/豚ミンチ 豆腐 玉葱 豆乳/パン粉 ほうれん草 人参 うす揚げ/玉葱 卵 人参 葱 /オレンジ | 牛乳 お菓子 |
| 26 | 金 | 軟飯 鶏団子煮 ミルクスープ ブロッコリー和え パナナ | 鶏ミンチ 豆腐 玉葱/ブロッコリー 胡瓜/じゃがいも 玉葱 人参 /パナナ | パンケーキ | ロールパン ハンバーグ ミルクスープ ブロッコリーサラダ 星のポテト パナナ | ロールパン/豚ミンチ 豆腐 玉葱 豆乳/パン粉 ケチャップ/マヨネーズ チーズ/じゃがいも 玉葱 人参 ハム 牛乳/バター/星のポテト /ブロッコリー 胡瓜 コーン/パナナ | 牛乳 ケーキ |
| 27 | 土 | パン 果物 | | | サンドイッチ 牛乳 果物 | | |
| 29 | 月 | 軟飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツの煮浸し みそ汁 オレンジ | 鶏肉 玉葱/キャベツ 胡瓜 /豆腐 みそ/オレンジ | 南瓜の甘煮 | 鶏肉のさっぱり煮 中華風サラダ みそ汁 オレンジ | 鶏肉 玉葱 生姜 にんにく/キャベツ わかめ 胡瓜 かにかま ごま油/豆腐 葱 なめこ みそ/オレンジ | 牛乳 南瓜ドーナツ |
| 30 | 火 | 軟飯 野菜のそぼろ煮 さつまいもの煮物 青梗菜のスープ オレンジ | 鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン /さつまいも/青梗菜 人参 豆腐/オレンジ | 鶏そぼろ粥 | 豚肉のソース炒め チンゲン菜のスープ さつまいも/バター オレンジ | 豚肉 玉葱 人参 ピーマン ウスターソース にんにく /青梗菜 豆腐 人参 鶏ガラ/さつまいも バター /オレンジ | 鶏そぼろご飯 |
| 31 | 水 | 軟飯 白身魚煮 胡瓜とオクラの和え物 ミネストローネ パナナ | 白身魚/胡瓜 オクラ /キャベツ 人参 玉葱 トマト トマトピューレ/パナナ | きなこ マカロニ | 白身のゆかり揚げ ミネストローネ パナナ 胡瓜とオクラのごま和え | 白身 ゆかり てんぷら粉/胡瓜 人参 オクラ ごま /キャベツ 人参 玉葱 トマト トマトピューレ ウイナー コンソメ/パナナ | 牛乳 あべかわ マカロニ |

主食(粥・米飯)は個人の摂取状況によるものを提供します。献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。(初期~中期 昆布だし使用。後期~ 煮干しだし・昆布・かつおだし使用。)

