

# 7月のメニュー



\*献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

曜日		月	火	水	木	金	土
日にち			1	2	3	4	5
未満児	主食 おやつ		ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	
全児	おかず		シーフードカレー マカロニサラダ 麦茶 バナナ	さつま揚げチンジャオ 和風サラダ みそ汁 みかん缶	サバ竜田揚げ ツナとわかめの酢の物 みそ汁 オレンジ	スパニッシュオムレツ 大根ぎんぴら みそ汁 もも缶	おにぎり持参 麦茶
	おやつ		牛乳・カリカリ春巻き	牛乳・パン	牛乳・ぶどう蒸パン	アイス	麦茶・お菓子
日にち		7	8	9	10	11	12
未満児	主食 おやつ	天の川カレー 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ぶっかけそうめん 麦茶・ビスケット	
全児	おかず	天の川カレー スパサラ 麦茶 スイカ	ポテトサラダのスコッチエッグ もやしカレー炒め わかめスープ スイカ	八宝菜 たきぎ和え みそ汁 バナナ	さんまごぼうの梅煮 小松菜とベーコンのサラダ みそ汁 みかん缶	ぶっかけそうめん チキンナゲット 麦茶 もも缶	パンorおにぎり くだもの 麦茶
	おやつ	七夕ゼリー	牛乳・おからもち	牛乳・パン	牛乳・チャイナソーセージパイ	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
日にち		14	15	16	17	18	19
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	
全児	おかず	チキンカレー 三色サラダ 麦茶 バナナ	豚肉とひじき煮 ジャーマンポテト みそ汁 みかん缶	豆腐団子甘酢あん もやしとニラのオイスターソース炒め みそ汁 パイナップル	タラの香り揚げ ひじき炒め煮 みそ汁 もも缶	五目炒り卵 切干大根バンバンジー みそ汁 オレンジ	おにぎり持参 麦茶
	おやつ	牛乳・ロシアクッキー	麦茶・いなり寿司	牛乳・パン	牛乳・カレー肉まん	アイス	麦茶・お菓子
日にち		21	22	23	24	25	26
未満児	主食 おやつ		ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	
全児	おかず		厚揚げと鶏肉のバター炒め キュウリとえのきの酢の物 みそ汁 みかん缶	コーンシチュー ソーセージ野菜ソテー 麦茶 バナナ	ししゃも甘露煮 納豆野菜和え みそ汁 オレンジ	なすのミートグラタン オクラと人参のおかか和え 卵スープ もも缶	パンorおにぎり くだもの 麦茶
	おやつ		牛乳・メイプルポテト	牛乳・パン	牛乳・ハムマヨパン	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
日にち		28	29	30	31		
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	麦茶・せんべい		
全児	おかず	ハヤシライス ポテトサラダ 麦茶 バナナ	かぼちゃコロケ ブロッコリーツナ和え みそ汁 みかん缶	麻婆豆腐 春雨サラダ 野菜スープ もも缶	<b>お弁当の日</b> 		
	おやつ	牛乳・がん月	納豆冷や麦	牛乳・パン	麦茶 牛乳・お菓子		

## 〈今月の給食目標〉

苦手な食べ物も食べてみて  
味覚を育てよう！

## 〈おしらせ〉

7日(月)・11日(金)  
ご飯いりません  
31日(木) お弁当の日

## 子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意!

体温の調節機能が十分発達してないにも関わらず、代謝が活発な乳幼児は脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。周りの大人が意識して補給を促しましょう。

## 水分補給の目安

- 汗かき具合をみながら声をかけ、30~1時間おきに水分を摂りましょう。
- 1回50~10mlを目安にし、欲しがるときは飲めるだけ与えましょう。

## 水分補給したいタイミング

- 起床後、あそびの前・途中・後  
(屋内外にかかわらず)、入浴の前後にしっかりと補給しましょう。



今月の栄養給与量		
栄養価	1・2歳児	3歳以上児
エネルギー(kcal)	493	344
タンパク質(g)	16.5	16.6
脂質(g)	14.8	17.1
食塩(g)	1.3	1.4

うろこがないよ!

よろよろ...  
これなあに?

海や川で生活するよ!



臭覚は非常に優れていて  
イヌに匹敵!