

令和8年度



7月の献立

盛こども園



			1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
昼食	旬の食材 トマト オクラ なす かぼちゃ きゅうり メロン すいか とうもろこし 他		〈完全給食〉 ジャージャーめん 南瓜サラダ すいか	干草焼き 中華きゅうり 小松菜のみそ汁	酢豚 スパゲッティー サラダ オレンジ	パン ミニゼリー 牛乳
15時			牛乳 パインケーキ	牛乳 きなこだんご	牛乳 ミレービスケット	麦茶 せんべい
	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
昼食	さわらの西京やき 切干大根の煮物 すまし汁	〈七タメニュー〉 星型ハンバーグ キラキラサラダ 短冊スープ すいか 	〈完全給食〉 チキンライス ツナサラダ マカロニスープ	肉豆腐 南瓜のみそ汁 オレンジ	なすのグラタン コーンと 野菜スープ パイン	〈土曜保育〉
15時	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 七タカクテル	牛乳 せんべい	牛乳 手作りまんじゅう	牛乳 わかめおにぎり	
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
昼食	鶏肉のさっぱり煮 三色サラダ 青菜のみそ汁	鮭の塩焼き 五目金平 オレンジ すまし汁	〈完全給食〉 流しそうめん ホイコーロ ミニゼリー	ささみの天ぷら 鉄たっぶりサラダ じゃが芋のみそ汁 トマト	納豆和え 夏野菜の豚汁 バナナ	おにぎり うどん汁
15時	牛乳 ごまラスク	牛乳 がんづき	麦茶 ひじきおにぎり	牛乳 なべやき	麦茶 とうもろこし	牛乳 ビスケット
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
昼食	〈海の日〉 	かじきの照り焼き ポテトサラダ いんげんのみそ汁	〈完全給食〉 中華丼 豆腐のスープ バナナ	肉じゃが ひじきのサラダ 小松菜のみそ汁	厚揚げのみそ炒め 中華スープ 夏ミカン	〈土曜保育〉
15時		牛乳 水菜のチヂミ	牛乳 おからクッキー	牛乳 ビーフン炒め	牛乳 せんべい	
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
昼食	鶏肉のトマト煮 ポトフ バナナ	たらマヨやき パプリカソテー タ顔のみそ汁	〈誕生会〉 ひまわりカレー 元気サラダ メロン	夏野菜の揚げ煮 すいとん汁 オレンジ	つくね焼き ブロッコリー和え モロヘイヤスープ	
15時	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 きなこあめ	牛乳 デコサンドイッチ	牛乳 ポテトもち	牛乳 どうぶつクッキー	

・献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。・今月の平均栄養量は 440kcal、平均塩分量は 1.9g です。



給食だより



いよいよ本格的な夏がやってきます。ガラガラと照りつける太陽に負けないように、しっかり食事や睡眠をとり、生活リズムを整えながらこの夏を元気に過ごしましょう。

7月には、毎年恒例の流しそうめんがあります！どうぞお楽しみに♪



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富でだるさや疲れをとってくれます。

- トマト…赤色のリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用やアルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラルなどバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…ぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり体力増強に有効

冷たいもののとりすぎに注意！

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとりすぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶や、ほうじ茶、水分の多い果物、すいかなどを与え、冷やしすぎには注意しましょう。



子どもと学ぶ 食のコトバ

◆ ウナギ登り

人気や気温、何かの回数などが急に上がることを意味します。語源になったのは、ウナギをつかもうとすると手からすべって上に登るからという説



と、ウナギが水の少ないところでもまっすぐ上に登るからという説があります。

食中毒に注意しましょう

夏は食中毒が発生しやすい季節です。

- 1 手洗いをし、調理器具の衛生に注意して細菌を「つけない」。
- 2 食べものは低温で保存して細菌を「増やさない」。
- 3 加熱調理して細菌を「やっつける」。

食中毒予防のために、この3つを守りましょう。

