

令和 7年 7月 給食だより

※梅雨が終わると本格的な夏がやってきます。

生活リズムや食事環境を整えて、暑い夏を元気にすごしましょう。

【給食目標】 夏バテを予防しよう

○早寝早起きをしよう・・・朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、日中は元気に活動でき、夜はしっかり眠れます。

○バランスのとれた食事をしよう・・・栄養素の働きにより分類した「赤・青・黄」の三色の食品を意識してそろえましょう。



どうして七夕にそうめん？

七夕には織物の上達を願って、素餅（さくべい）という小麦粉と塩と水で作られた麺を供えていたと言われています。これがそうめんの原型であったという説があり、現在ではそうめんを食べるようになったと言われています。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意！

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には水分補給がとても大切ですが、冷たい飲み物のとり過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、食欲が低下します。子供には少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物などを与え、体の冷やし過ぎには注意しましょう。



七夕会 7月7日

〈3時のおやつ〉

牛乳 プリン



誕生パーティー

7月17日(木)

〈メニュー〉

鶏のからあげ
添え) ブロッコリー
とうもろこしごはん
そうめんサラダ
わかめスープ・メロン



〈3時のおやつ〉

牛乳七夕ゼリー



<献立表>

日	曜	献立名	おやつ	未満児 追加分	離乳食
1	火	ごはん 魚の塩焼き	牛乳	お茶	ごはん スープ
15		リャンパンサンスー	バナナ	ヨーグルト	白身魚と人参の煮物
29		里芋の味噌汁			胡瓜の和え物
2	水	ごはん 夏野菜のブルコギ	牛乳	牛乳	ごはん スープ
30		胡瓜の香味漬け	みるくっこ	コーンフレーク	ささみと玉ねぎの煮物
31		お麩のすまし汁			胡瓜の和え物
3	木	ごはん マーボー豆腐	牛乳	牛乳	ごはん スープ
31		千切り大根のサラダ	3日 メロン	ビスケット	ささみと豆腐の煮物
31		わかめスープ	31日 アイスcream		人参と胡瓜の和え物
4	金	ごはん 南瓜の煮物	牛乳	牛乳	ごはん スープ
18		魚の南蛮 添え) トマト	フレンチトースト	クッキー	白身魚と南瓜の煮物
19		茄子の味噌汁			人参の和え物
5	土	スパゲッティナポリタン	お茶	牛乳	ごはん スープ
19		かきたまスープ	おにぎり	5日 オレンジ	ささみと玉ねぎの煮物
7		夏野菜カレー		19日 せんべい	ピーマンの和え物
16	月	きやべきやべサラダ	お茶	牛乳	ごはん スープ
16		オレンジ	7日 プリン	せんべい	ささみとじゃが芋の煮物
16			16日 プレーンヨーグルト		キャベツと人参の和え物
8	火	ごはん 魚のチーズ焼き	お茶	牛乳	ごはん スープ
22		ごま和え	8日 アイスcream	ビスコ	白身魚と豆腐の煮物
22		豆腐スープ	22日 すいか		胡瓜の和え物
9	水	ごはん 肉野菜味噌炒め	牛乳	牛乳	ごはん スープ
23		胡瓜の昆布和え	じゃこ入りも天	卵ボーロ	ささみと人参の煮物
23		そうめんのすまし汁			キャベツと胡瓜の和え物
10	木	パン ひじき入りハンバーグ	牛乳	お茶	ごはん スープ
24		マカロニサラダ	ぶどうゼリー	ヨーグルト	ささみと玉ねぎの煮物
24		星の子スープ			人参と胡瓜の和え物
11	金	ごはん 大豆の五目煮	お茶	牛乳	ごはん スープ
25		じゃこ炒め	七夕そうめん	チーズ	ささみと玉ねぎの煮物
25		玉ねぎの味噌汁			人参の和え物
12	土	木の葉丼	牛乳	牛乳	ごはん スープ
26		小松菜のスープ	バナナ	せんべい	ささみと人参の煮物
26			ビスケット		小松菜の和え物
14	月	パン 鶏肉のワイン煮	牛乳	牛乳	ごはん スープ
28		ポテチーズサラダ	ココアバナナコッタ	卵ボーロ	ささみと人参の煮物
28		コーンスープ			胡瓜とキャベツの和え物

※行事等で献立が変わることがあります。

