

《7月 予定献立表》

令和7年

西多賀チェリーこども園 

日 曜	3歳未満児おやつ	主 食	星 食	午後のおやつ	延長のおやつ
1 火	ビスケット 麦茶	ごはん	豆腐ハンバーグ コールスローサラダ 野菜スープ	バナナ	きのこスパゲティ 牛乳 わかめおにぎり 麦茶
2 水	ヨーグルト 麦茶	ごはん	赤魚の煮付け ツナサラダ みそ汁	グレープフルーツ	ゆかりおにぎり 麦茶 味しらべ 麦茶
3 木	バナナ 麦茶	ごはん	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ みそ汁	すいか	しらすのマヨチーズトースト 牛乳 クラッカー ヨーグルト 麦茶
4 金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	鮭の磯辺焼き ごま酢和え みそ汁	オレンジ	お好み焼き 牛乳 バウムクーヘン 牛乳
5 土	クラッカー 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のお浸し	バナナ	源氏パイ 麦茶
6 日					
7 月	せんべい 麦茶	七夕そうめん	白身魚の香味焼き キャベツのゆかり和え	オレンジ	七夕ゼリー 星食べよ 麦茶 いなりずし 麦茶
8 火	ビスケット ヤクルト	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き わかめとコーンのサラダ みそ汁	バナナ	オニオンペーパーコンパン 牛乳 和風ツナパスタ 牛乳
9 水	ヨーグルト 麦茶	ごはん	麻婆茄子 焼きかぼちゃ みそ汁	グレープフルーツ	鮭わかめおにぎり 麦茶 ドーナツ 牛乳
10 木	バナナ 麦茶	ごはん	さわらの甘辛焼き 野菜炒め みそ汁	すいか	シュガーパイ 牛乳 アスパラガス ピピピチーズ 麦茶
11 金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	ローストチキン 小松菜のおかか和え みそ汁	ジョア	みかんゼリー 麦茶 ホットドック 牛乳
12 土	クラッカー 麦茶	ごはん	さばの照り焼き もやしのお浸し	バナナ	味しらべ ジュース
13 日					
14 月	せんべい 麦茶	ごはん	夏野菜カレー もやしのナムル 福神漬 麦茶	オレンジ	アイス 麦茶 十勝バタースティック 牛乳
15 火	ビスケット 麦茶	ごはん	鮭の磯辺焼き ごま酢和え みそ汁	バナナ	バナバロア 麦茶 焼きそば 麦茶
16 水	ヨーグルト 麦茶	赤飯	かじきの照り焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁	グレープフルーツ	鮭のラスク 牛乳 鮭わかめおにぎり 麦茶
17 木	バナナ 麦茶	ごはん	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ みそ汁	すいか	肉みそスパゲティ 牛乳 ツナサンド 牛乳
18 金	ぼたぼた焼き 麦茶	ジャムパン	ポークチャップ フレンチサラダ 野菜スープ	オレンジ	せんべい ジュース ワッフル 牛乳
19 土	クラッカー 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のお浸し	バナナ	アスパラガス 麦茶
20 日					
21 月					
22 火	ビスケット ヤクルト	ごはん	さわらの甘辛焼き 野菜炒め みそ汁	バナナ	マドレーヌ 牛乳 おかかおにぎり 麦茶
23 水	ヨーグルト 麦茶	ごはん	麻婆茄子 焼きかぼちゃ みそ汁	グレープフルーツ	きつねおにぎり 麦茶 バウムクーヘン 牛乳
24 木	バナナ 麦茶	ごはん	赤魚の煮付け ツナサラダ みそ汁	すいか	冷やしうどん 麦茶 たべっ子どうぶつ 牛乳
25 金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	ローストチキン 小松菜のおかか和え みそ汁	ジョア	シュガートースト 牛乳 源氏パイ 牛乳
26 土	クラッカー 麦茶	ごはん	さばの照り焼き もやしのお浸し	バナナ	ハッピーターン ジュース
27 日					
28 月	せんべい 麦茶	ごはん	夏野菜カレー もやしのナムル 福神漬 麦茶	オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳 きのこスパゲティ 牛乳
29 火	ビスケット 麦茶	ごはん	豆腐ハンバーグ コールスローサラダ みそ汁	バナナ	手作りゼリー 麦茶 きなこサンド 牛乳
30 水	ヨーグルト 麦茶	ごはん	白身魚の香味焼き キャベツのゆかり和え みそ汁	すいか	夏野菜ピザトースト 牛乳 ビーフン 麦茶
31 木	バナナ 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き わかめとコーンのサラダ みそ汁	グレープフルーツ	きなこマカロニ 牛乳 せんべい ジュース

甘い飲み物に注意

7月になり、本格的な夏を迎えようとしています。これからの季節に気を付けたいのが、熱中症です。
子どもは大人と比べて体温調節機能が未熟なため、熱中症のリスクが高いと言われています。冷房を使って室内の温度を調節したり、水分補給をしたりして熱中症予防をしましょう。
水分補給と聞いて、どんな飲み物を思い浮かべますか？甘い飲み物には糖分が多く含まれているため、おすすめしません。おすすめなのが麦茶です。麦茶にはミネラル以外にも、夏バテに効果があるカリウムも含まれています。子どもと一緒に大人も水分補給をして、暑い夏を乗り越えましょう！



夏野菜



今年も園の畑では、夏野菜をたくさん育てています。夏野菜には子どもが苦手ななすやピーマンがありますが、クッキングをしたり、給食の麻婆茄子や夏野菜カレーに入れたりすると、子どもたちは自分で育てた野菜を喜んで食べています。
夏野菜の中でも、トマトやきゅうりは体を冷やす作用があり、なすは夏バテ予防に効果があるので積極的に食べたいですね。

今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	533kcal	19.7g	16.1g	1.8g
3歳以上児	645kcal	23.8g	19.3g	2.2g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。