



給食だより

令和7年度 6月30日 めいほうこども園

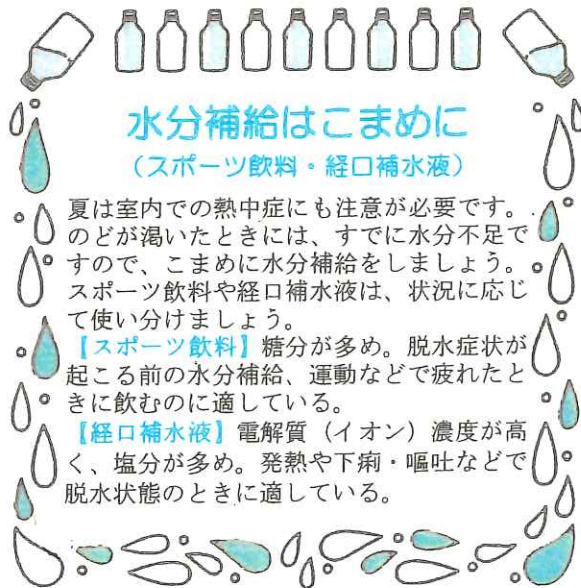


7月

照りつける日差しが眩しく、暑い日が続きます。いよいよ夏本番！夏は冷たい物の摂りすぎとともに、脱水にも注意が必要です。室内でも熱中症になることがあるため、こまめな水分補給を心掛けていきましょう。

また、体を冷やす効果があるといわれている夏野菜で、ビタミンやミネラルを補給して体温調節をして元気に過ごしましょう。

*キッズノートで載せている給食のメニューは見本であり、おかわりは各クラス子どもさん達が食べることができるように準備しています。



水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

今月の給食目標

未満児：よく噛んで食べる
以上児：食材への関心を深める

7月の行事予定

7月7日(月) シタまっりの日は白ご飯はいりません

17日(木) お弁当の日

9時：お茶 せんべい

3時：牛乳 かるかん

*こ家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします

18日(金) 夏祭り

9時：チーズ

12時：お楽しみ♪ 白ご飯はいりません

3時：せんべい プリン



*8月14日(木)・15日(金)は弁当の日です

		熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	VA μg	VB1 Mg	VB2 mg	VC Mg	食塩 (g)
未満児	基準	475	19.5	11-16	3.1	225	1.8	1.5	200	0.25	0.3	18	1.5
	1日1人 当たり	495	17.5	14.1	4.2	279	1.5	2.1	194.5	0.36	0.42	25	1.5
以上児	基準	350	18.5	12-17	3.4	300	2.1	1.4	250	0.26	0.39	16	1.6
	1日1人 当たり	385	16.7	13.8	4.6	270	2	1.7	218	0.28	0.41	26.8	1.6

予定献立表(7月)

	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月	14 28	牛乳 ビスコ	具だくさん味噌汁 シーチキンのドレッシング和え	牛乳 コーン卵焼き
火	1 15 29	(1.29日)牛乳 白い風船 (15日)パイン缶	(1.29日)魚の磯部揚げ ポイル野菜 えのきのスープ (15日)豆腐のハンバーグ キャベツスープ	(1.29日)せんべい スイカ (15日)アイスクリーム ウエハース
水	2 16 30	(2日)スティックチーズ (16・30)牛乳 ベジたべる	(2日)具だくさん生薬スープ ささ身と野菜ののりサラダ (16・30日)高野豆腐の卵炒め きゅうりのカリカリ漬け	(2日)ヨーグルトゼリー (16・30日)ビスケット メロン
木	3 31	牛乳 せんべい	ポークビーンズ 栄養サラダ オレンジ	牛乳 かるかん
金	4 18	(4日)パイン缶 (18日)スティックチーズ	(4日)豆腐入りハンバーグ キャベツスープ (18日)夏祭り	(4日)アイスクリーム ウエハース (18日)プリン せんべい
土	5 19	牛乳 クッキー	和風スパゲティ りんごジュース	牛乳 パン
月	7	バナナ	セタそうめん 短冊サラダ ヨーグルト	ビスケット メロン
火	8 22	牛乳 ウエハース	鶏のから揚げ かぼちゃの味噌汁	牛乳 ふくれ菓子
水	9 23	(9日)みかん缶 (23日)牛乳 えびせん	(9日)厚揚げとひじきの煮物 わかめとしらすの酢の物 (23日)チキントマトカレー 切り大根のコールスローサラダ	(9日)ミルク とんがりコーン (23日)ミルク クッキー バナナ
木	10	牛乳 えびせん	チキントマトカレー 千切大根のコールスローサラダ	ミルク クッキー バナナ
金	11 25	ポイルウインナー	魚のピザ焼き コンソメスープ	フルーツポンチ
土	12 26	もも缶	サラダうどん バナナ	牛乳 パン
誕生会(24日)		バナナ	セタ寿司 からあげ 星の子スープ すいか	アイスクリーム ウエハース

* 都合により、メニューを入れ替える時がありますので、御了承下さい。

