給食だより

令和８年　６月３０日　めいほうこども園

７月

梅雨が明けると、照りつける日差しが眩しく、いよいよ夏の到来です！水遊びや泥んこ遊びなど、この時期ならではの遊びに子どもさん達は夢中になります。子どもさん達は、大人よりも新陳代謝が活発で多くの汗をかいてしまいます。規則正しい生活・こまめな水分補給で、熱中症などを防いでいきましょう。給食でも旬の夏野菜を取り入れた栄養バランスのよい食事を提供していきたいと思いま

今月の給食目標

未満児：楽しく食事をする。

以上児：旬の食材を知ろう。

適した飲み物

麦茶　ミネラルを含み、カロリーゼロ、糖質も含まない。多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。

水…ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性があります。

スポーツ飲料…ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが糖質が高いので摂り過ぎには注意。

７月の行事予定

１６日(木)　お弁当の日

９時：お茶　きなこせんべい

３時：せんべい　スイカ

＊ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。

七夕を楽しむ

七夕の由来

７月７日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

		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	492	17.6	13.8	3.6	277	1.6	2.1	184.3	0.33	0.42	22.4	1.4
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	357	16.7	13.2	4	273	1.7	1.6	203.6	.24	0.42	26	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		13	27	ボイルウインナー	鉄野菜たっぷり汁 もずくの酢の物	フルーツヨーグルト和え
火		14	28	桃缶	白身魚のカレーチーズ焼き ボイル野菜 わかめスープ	ミルク こつぶっこ
水	1	15	29	牛乳 丸ボーロ	マーボーなす 大根のレモン風味サラダ	牛乳 ふくれ菓子
木	2		30	お茶 きなこせんべい	親子丼風煮 ポテトサラダ	せんべい スイカ
金	3	17	31	牛乳 カルシウムせんべい	鮭の塩焼き ブロッコリーのオーロラソース和え えのきのスープ　鉄火味噌	ミルク チーズインリッツ
土	4	18		牛乳 ビスコ	焼きそば りんごジュース	牛乳 パン
月	6			パイン缶	キャベツたっぷりスタミナ汁 小松菜とひじきのごま和え	牛乳 チーズポテト
火	7	21		(7日)バナナ (21日)牛乳 おにぎりせんべい	(7日)七夕そうめん　短冊サラダ　固形ヨーグルト (21日)からあげ　マカロニサラダ もやしと油揚げの味噌汁	(7日)カルピス　ベジたべる スティックチーズ (21日)牛乳　かるかん
水	8	22		(8日)牛乳　おにぎりせんべい (22日)牛乳　スティックパン	(8日)からあげ　マカロニサラダ もやしと油揚げの味噌汁 (21日)千切大根とひじきの炒め煮　春雨の酢の物	ミルクゼリー
木	9	23		牛乳 ハッピーターン	サマーカレー お刺身わかめ	ミルク クッキー バナナ
金	10			みかん缶	魚の南蛮漬け 星の子スープ	ミルク とんがりコーン
土	11	25		牛乳 クッキー	冷やし中華 バナナ	牛乳 パン
誕生会(24日)				バナナ	ハヤシライス　ポテト スクランブルエッグサラダ オレンジ	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。