

給食だより

7月号 金沢保育園

のどの渇きは『脱水』の始まり

水分補給は早めに、こまめにするようにしましょう。
普段の水分補給には、水や麦茶でよいのですが、
状況に応じて、適した飲み物を選ぶことが大切です。



【スポーツ飲料】 運動などでたくさん汗をかいた時。
糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給。

【経口補水液】 発熱や下痢、嘔吐などで脱水症状の時。
電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。

「のどが渇いたな…」と感じる前に水分補給をしましょう。



暑い日が続いていますが、子どもたちは毎日元気いっぱいです。
今月の**7日は七夕まつり**特別献立で、七夕にちなんだ短冊や星が
たくさん入ったメニューとなっています。

17日のお楽しみランチは屋台ごっこで盛り上がります。

そして**18日は夏まつり**本番ですね！楽しいイベントが続きます。

体調管理に気を付けて、みんなで楽しみたいですね♪

7月21日 “お台所ごはんの日”献立

- ・十五穀米入りごはん
- ・ひじき入りおくらとしらす納豆
- ・いり豆腐 ・いんげんのゴマ和え
- ・厚焼き卵 ・なすの味噌汁
- ・オレンジ



離乳食はすべて、個別献立となっております。開始時期や月齢に応じた献立とな
っておりますが、さらに一人一人の噛む力や消化能力の発達に合わせて、
大きさや硬さ、食べ具合につきましても配慮し、ご家庭と連携を取りながら
無理なくすすめておりますので、ご安心下さい。その他、アレルギー除去食、
体調に合わせた個別対応食も提供しておりますので、ご相談下さい。

日(月)	日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
		ほっころタイム(せんべい)	ほっころタイム(肝油)	ほっころタイム(ゼリー)	ほっころタイム(せんべい)
		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・トマトサラダ ・小松菜と卵のスープ ・オレンジ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サバのきじ焼き ・鶏ささ身とオクラの醤油和え ・かぼちゃの天ぷら ・なめこ汁・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンカレーライス ・大豆入りひじきのきんぴら ・チーズ ・バナナ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭おにぎり ・ソーセージ ・ブロッコリー ・豆腐とわかめ味噌汁 ・フルーツ ・麦茶
		<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブルーベリー ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
ほっころタイム(ゼリー)	《七夕まつり☆彗》	(ミルク)	(ゼリー)	(小魚)	(せんべい)
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉の唐揚げ ・ポテトサラダ ・野菜スープ ・オレンジ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・七夕ソーメン ・盛り合わせ ・短冊サラダ ・星形ハンバーグ ・七夕タルト ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・肉巻き豆腐ステーキ ・人参の含め煮 ・アスパラソテー ・玉ねぎのみそ汁 ・バナナ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白身魚の味噌煮 ・ほうれん草昆布和え ・トマト ・えのき汁 ・オレンジ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・オープンサンド(ジャム&マヨ) ・クラムチャウダー ・スライスきゅうり ・チーズ ・オレンジ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目チャーハン ・ホットウインナー ・もやし汁 ・フルーツ ・麦茶
<ul style="list-style-type: none"> ・Ca強化チーズ ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヤクルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・クロワッサン ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
(せんべい)	(ゼリー)	(肝油)	(ミルク)	《お楽しみランチ》	【協力おにぎりディ】
<ul style="list-style-type: none"> ・豚丼 ・ブロッコリー ・豆腐汁 ・バナナ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭の甘酢 ・野菜あんかけ ・トマト ・厚焼き卵 ・青菜汁・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふりかけごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・シーチキンサラダ ・豆腐の冷やし汁 ・バナナ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレーライス ・大豆入りひじきのきんぴら ・チーズ ・バナナ ・麦茶 	<p>いよいよ夏まつり！！ 屋台ごっこで盛り上がりましょう♪</p>	<p>おにぎりと飲み物の準備をお願いします。</p> <p>《夏まつり》</p>
・ジョア	<ul style="list-style-type: none"> ・あべかわマカロニ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・プレーンヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピーチゼリー 		
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
(せんべい)	(ゼリー)	(鉄ゼリー)	海の日	スポーツの日	(せんべい)
<ul style="list-style-type: none"> ・五目中華 ・焼き豚 ・フルーツサラダ ・麦茶 	<p>お台所ごはんの日</p> <p>～郷土食・伝統食～</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭ごはん ・冷しゃぶサラダ ・ゆで卵 ・トマト ・もやし汁 ・オレンジ・麦茶 			<ul style="list-style-type: none"> ・クロワッサン ・鶏肉の唐揚げ ・ブロッコリー ・オニオンスープ ・フルーツ ・麦茶
<ul style="list-style-type: none"> ・ふかしもち ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・昆布とおかかおにぎり ・お茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ドーナツ ・牛乳 			<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	日(土)
(ゼリー)	(小魚)	(せんべい)	(肝油)	(鉄ゼリー)	
<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし中華 ・盛り合わせ ・フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白身魚のムニエル ・ラビゴットソース ・スパゲティサラダ ・なすのすまし汁 ・バナナ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすごはん ・レバーのカレー揚げ ・中華サラダ ・ワンタンスープ ・オレンジ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サバの塩焼き ・豆腐サラダ ・野菜汁 ・スイカ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティ ・ナポリタン ・コールスローサラダ ・わかめスープ ・バナナ ・麦茶 	
<ul style="list-style-type: none"> ・クロワッサン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・Ca強化チーズ ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジョア 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストロベリー ・ヨーグルト 	

ソーセージまん串・たこ焼き・
フライドポテト・チョコバナナ・
ポップコーン・・・などのお店が
並びます！好きなお店でお買い物
をしてワイワイ食べよう！！

※行事などの都合で、献立が入れ替わることがあります。また、食材発注の関係で献立内容を一部変更する場合があります。