

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げられます。

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)
		・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・鶏肉の照り焼ほぐし ・トマトサラダ ・小松菜と卵のスープ ・オレンジ ・麦茶	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・サバのきじ焼ほぐし ・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	・おせんべい・牛乳 ・ベビーコーン 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	・おせんべい・牛乳 ・鮭おにぎり ・ソーセージスライス ・ブロッコリー ・豆腐とわかめ味噌汁 ・フルーツ ・麦茶
		・おせんべい ・牛乳	・おせんべい ・スキムミルク	・ブルーベリー ヨーグルト	・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)
・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・鶏肉の唐揚げほぐし ・ポテトサラダ ・野菜スープ ・オレンジ ・麦茶	《七夕まつり☆彗》 ・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	・おせんべい・ミルク ・ごはん ・肉巻き豆腐ステーキ ・人参の含め煮ほぐし ・アスパラソテー ・玉ねぎのみそ汁 ・バナナ・麦茶	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・白身魚の味噌煮 ・ほうれん草昆布和え ・きざみトマト ・えのき汁 ・オレンジ・麦茶	・おせんべい・牛乳 ・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	・おせんべい・牛乳 ・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
・おせんべい ・スキムミルク	・おせんべい ・牛乳	・野菜ジュース	・クロワッサン ・スキムミルク	・バナナ	・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)
・おせんべい・牛乳 ・豚丼ほぐし ・ブロッコリー ・豆腐汁 ・バナナ ・麦茶	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・鮭の甘酢ほぐし 野菜あんかけ ・きざみトマト ・厚焼き卵ほぐし ・青菜汁・オレンジ	・おせんべい・牛乳 ・ふりかけごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・シーチキンサラダ ・豆腐の冷や汁 ・バナナ ・麦茶	・おせんべい・ミルク ・ベビーチキン 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	《お楽しみランチ》 いよいよ夏まつり！！ 屋台ごっこで 盛り上げよう♪ 	【協力おにぎりディ】 おにぎりの 準備をお願いします。 《夏まつり》
・ジョア	・あべかわマカロニ ・牛乳	・プレーンヨーグルト	・ピーチゼリー		
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
・おせんべい・牛乳 ・五目中華ほぐし ・焼き豚スライス ・フルーツサラダ ・麦茶	・おせんべい・牛乳 お台所ごはんの日 ~郷土食・伝統食~	・おせんべい・牛乳 ・鮭ごはん ・冷しゃぶサラダ ・ゆで卵スライス ・きざみトマト ・もやし汁 ・オレンジ・麦茶	海の日 スポーツの日	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!!	・おせんべい・牛乳 ・クロワッサン ・鶏肉の唐揚げほぐし ・ブロッコリー ・オニオンスープ ・フルーツ ・麦茶
・ふかしいも ・スキムミルク	・昆布とおかかおにぎり ・お茶	・豆腐ドーナツ ・牛乳			・おせんべい ・牛乳
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	日(土)
・おせんべい・牛乳 ・冷やし中華 盛り合わせ ・フルーツヨーグルト	・おせんべい・牛乳 ・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	・おせんべい・牛乳 ・しらすごはん ・レバーのカレー揚げ ・中華サラダ ・ワントンスープ ・オレンジ ・麦茶	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・サバの塩焼きほぐし ・豆腐サラダ ・野菜汁 ・スイカ ・麦茶	・おせんべい・牛乳 ・スパゲティ ナポリタンほぐし ・コールスローサラダ ・わかめスープ ・バナナ ・麦茶	
・クロワッサン ・牛乳	・おせんべい ・スキムミルク	・ジョア	・おせんべい ・スキムミルク	・ストロベリー ヨーグルト	

※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。