



# 令和7年度 給食だより 7月号 ひまわりこども園



## 給食献立表

| 日 曜  | 午前おやつ<br>(3歳未満児) | 昼 食                                          | 3時のおやつ<br>(全員)           |
|------|------------------|----------------------------------------------|--------------------------|
| 1 火  | 牛乳<br>白い風船       | ご飯、豆腐の中華煮、かぼちゃの甘煮、切干大根の酢の物、すいか               | 牛乳<br>まがりせんべい            |
| 2 水  | 牛乳<br>黄桃缶        | 冷麺、しゅうまい、キャベツとささみのごま和え、バナナ                   | 麦茶<br>とうもろこしおにぎり         |
| 3 木  | 牛乳<br>ミニサラダせんべい  | ご飯、魚のフライオーロラソース、シーズンサラダ、さつまいものみそ汁、オレンジ       | 牛乳<br>カステラボーロ            |
| 4 金  | 牛乳<br>動物ビスケット    | 夏野菜のカレー、ポイルウインナー、キャベツのフレンチサラダ、パイン缶           |                          |
| 5 土  |                  | 豚肉のしょうが焼き、たまご汁、オレンジ                          |                          |
| 7 月  | 飲むヨーグルト<br>クラッカー | 〈行事食☆〉きらきら寿司、魚の塩こうじ焼き、ブロッコリーのごま和え、天の川汁、すいか   | 麦茶<br>フルーツポンチ            |
| 8 火  | 牛乳<br>きな粉餅       | のり佃煮ご飯、炒り豆腐、おひたし、かぼちゃのみそ汁、パイン缶               | 牛乳<br>ABCビスケット           |
| 9 水  | 牛乳<br>味しらべ       | 照り焼きチキンサンド、きゅうりとトマトのポン酢和え、じゃがいもスープ、オレンジ      | 牛乳<br>ゆでとうもろこし           |
| 10 木 | 牛乳<br>ふんわりコーン    | ご飯、鯖のゆうあん焼き、ほうれん草の納豆和え、トマト、豆乳豚汁、バナナ          | 牛乳・おしゃぶり昆布<br>スナックさやえんどう |
| 11 金 | 牛乳<br>バナナ        | ご飯、ポークチャップ、ひじきとツナのサラダ、中華スープ、パイナップル           | 牛乳<br>大学芋                |
| 12 土 |                  | キーマカレー、ゆでたまご、トマトサラダ、オレンジ                     |                          |
| 14 月 | 飲むヨーグルト<br>クラッカー | ご飯、肉豆腐、アスパラのソテー、かぼちゃのサラダ、パイン缶                | 牛乳<br>ムーンライト             |
| 15 火 | 牛乳<br>ウエハース      | ご飯、マーボーなす、もやしごまサラダ、トマト、中華風コーンスープ、すいか         | 牛乳<br>揚げせんべい             |
| 16 水 | 牛乳<br>魚肉ソーセージ    | ツナトマスパゲティ、かぼちゃマヨチーズ焼き、ひじきのサラダ、バナナ            | NEW 牛乳<br>メロンパン風トースト     |
| 17 木 | 牛乳<br>ハイハイン      | 〈お弁当デー〉えびピラフ、ジャーマンオムレツ、トマト、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ | 牛乳<br>★みそせんべい            |
| 18 金 | 牛乳<br>コーンフレーク    | ご飯、煮魚、青菜のみそマヨネーズ、けんちん汁、パイン缶                  | NEW 牛乳<br>豆乳もち           |
| 19 土 |                  | ミートドリア、オクラのごま和え、わかめスープ、オレンジ                  |                          |
| 22 火 | 牛乳<br>ボーロ        | ご飯、鶏肉のチーズ焼き、夏野菜のマリネ、なすのみそ汁、オレンジ              | 牛乳<br>サラダせんべい            |
| 23 水 | 牛乳<br>パイン缶       | サーモンフライサンド、海藻サラダ、ミネストローネ、バナナ                 | お茶<br>こんぶおにぎり            |
| 24 木 | 牛乳<br>チーズ        | ご飯、厚揚げと豚肉のみそ煮、オクラの梅マヨ、にらたまスープ、オレンジ           | 牛乳<br>ココナッツサブレ           |
| 25 金 | 牛乳<br>プチ鰯魚       | ご飯、魚の香味焼き、小松菜サラダ、とうがんのスープ、パイン缶               | ヨーグルト                    |
| 26 土 |                  | オムライス、コロコロサラダ、コーンスープ、オレンジ                    |                          |
| 28 月 | 飲むヨーグルト<br>クラッカー | ご飯、豆腐のカレー煮、さつまいもの素揚げ、きゅうりのトマトのツナ和え、パイン缶      | 牛乳<br>カルシウムせんべい          |
| 29 火 | 牛乳<br>ミニサラダせんべい  | 〈誕生日会☆〉ご飯、ハンバーグトマトソース、マカロニサラダ、★コンソメスープ、オレンジ  | 牛乳<br>ロールケーキ             |
| 30 水 | 牛乳<br>ハーベスト      | ぶっかけうどん、じゃがいものそばろ煮、オクラの白和え、バナナ               | 麦茶<br>たぬきおにぎり            |
| 31 木 | 牛乳<br>ビスコ        | 〈行事食〉肉ごはん、さつまいもの甘煮、うなぎの酢の物、かきたま汁、すいか         | 牛乳<br>ぼたぼた焼き             |

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります。★は、リクエストメニューです。

【土用の丑の日】 この日にウナギを食べると夏バテしないと言われ、江戸時代から庶民の知恵として伝わってきました。ほかに、梅干しやうどんなど『う』のつくものを食べればよいという説もあります。園では、31日に『ぎゅうにく』と『うなぎ』が入っています。今年は、7月19日(土)と31日(木)が『土用の丑の日』になります。



## 給食室からのメッセージ



★7月7日は、七夕にちなんで星がいっぱいの給食です！楽しみにしてくださいね。  
★今月の新メニューは、16日の「メロンパン風トースト」と18日の「豆乳もち」です。豆乳もちは、片栗粉と豆乳と砂糖を混ぜてもち状になるまで加熱して、冷やし固め、きなこをかけて食べたおやつです。  
★今月は、15日にマーボーなす、25日にとうがんのスープと食べ慣れない野菜を使ったメニューを入れています。とうがんは、ウリ科の野菜で約95%が水分で、あっさりとした味です。煮物やスープによく使われます。お店にも売っているので探してみてくださいね。



## 熱中症予防に「水分補給」～水分補給のポイント～

### ●ほしがる前に与えましょう

のどが渇いたと感じたときは脱水症状の一手手前です。

起床後、遊びや入浴の前後など、汗をかく前後に飲むように心がけましょう。

### ●一度にたくさん飲まないようにしましょう

胃腸に負担がかかり体がだるくなるので、1回にコップ1杯程度を目安にしましょう。

### ●ジュースの飲みすぎに注意しましょう

ジュースには砂糖が多く含まれており、飲みすぎると次の食事が食べられなくなります。



## 夏の飲み物 何がいい？

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、何を飲むか、ということもきちんと考えたいところです。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときに合った物を選ぶようにしましょう。



### 麦茶



ミネラルを含み、糖質は含まないため、多少の発汗時、熱中症予防などに適しています。

### 牛乳・ジュース



カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。

### 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、糖分が高いため、とりすぎに注意。日常的な水分補給には向きません。

### 経口補水液



大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質(イオン)濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。

※ ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、**食中毒を起こす危険性**があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



※ 水筒は、持ち帰ったら、**パッキン類を取り外して**それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

