

7月の献立予定表

2025 荒茅保育園

月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 魚のかばやき かぼちゃサラダ 焼き豆腐炒め すまし汁 もちもちチーズパン	2 タコライス セタサラダ ひじきの煮物 もずくスープ レモンラスク	3 ごはん 揚げ豆腐のすっぱ漬け 夏野菜の浸し スタミナ汁 水ようかん	4 ごはん 魚のさっぱり煮 ポテトのごまサラダ ブッキーニのチーズやき みそ汁 蒸しパン	5 パン 牛乳
	7 七夕献立 七夕そうめん ネバネバ和え お星様こんにやく キラキラゼリー	8 ごはん ししゃものチーズやき トマトとハムのサラダ いら玉 すまし汁 大学かぼちゃ	9 キンパ風混ぜごはん たたききゅうり なすの中華いため 卵とトマトのスープ バナナケーキ	10 ごはん 豚肉の炒り煮 おかかオクラ やきかぼちゃ みそ汁 やきとうもろこし	11 ごはん 魚のホイルやき ピクルス マカロニサラダ すまし汁 プリンアラモード
14 夏野菜スパゲッティ きゅうりのごま酢和え れんこんの梅煮 スープ フルーツサンド	15 ごはん 魚の梅しそ揚げ にんじんじゃこサラダ 揚げごぼう みそ汁 かき氷・枝豆	16 ひじきごはん 豚肉とごぼうの煮物 納豆スパゲッティサラダ すまし汁 ポップコーン	17 ごはん 夏野菜のグラタン トマトのごま酢和え すまし汁 スコーン	18 ごはん 魚の南蛮漬け 焼きサラダ 大豆の煮物 みそ汁 コロコロアイス	19 パン 牛乳
21 海の日	22 鮭のあっさり寿司 きゃべつのツナ和え 高野豆腐の煮物 すまし汁 チーズパイ	23 ごはん 鶏肉と大豆の煮物 ブロccoliのかか和え みそ汁 ヨーグルト・小魚	24 冷やし中華 青菜のひじき和え カレー風味粉き芋 もろこしおにぎり	25 枝豆ごはん 魚の塩やき うりのサラダ かぼちゃの炒め物 みそ汁 フルーツポンチ	26 パン 牛乳
28 ごはん 鶏のレモン漬け 野菜サラダ 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁 ジャージャー麺	29 サラダうどん きゃべつのゆかり和え ゴーヤ炒め 焼き豚おにぎり	30 うめじゃこごはん いかと野菜の塩いため なすのみそチーズやき とうがん汁 かぼちゃのチーズケーキ	31 うなぎの夏ちらし もずくの酢の物 なすの炒め煮 すまし汁 えだまめだんご		

いよいよ夏本番の7月です。子どもたちが水遊びを楽しんでいる声が給食室に聞こえます。これから暑さも厳しくなり、熱中症になりやすいため注意が必要です。食べ物にも水分は含まれています。これからプール遊びも始まりますので、食事をしっかり食べて暑さに負けない体を作りましょう。



乳幼児の水分補給

子どもは脱水をおこしやすいので、こまめな水分補給を心がけたいものです。さっきまで元気に遊んでいたのに急にぐったりしたり...ということもあります。汗を多くかいたり、のどの渴きを訴えたりしたら、ほしがるだけ水や麦茶で水分を与えてください。

日常的には飲みません

イオン飲料(スポーツドリンク)...基本的に乳幼児には必要ありません。スポーツをしている幼児などは必要になることもあるかもしれませんが、糖質を多く含みます。**経口補水液**...下痢、嘔吐、発熱などで脱水症状が起こった際に、医師の指導に沿って使用します。塩分が多く含まれ、普段の水分補給では塩分の摂りすぎになります。

食べ物から水分補給する

水分の多い夏野菜を食べましょう！体を冷やしてくれる効果があります。毎回の食事に汁物を添えたり、水分の多い料理を作ったりしましょう！

夏におすすめ冬瓜メニュー

「冬瓜」は暑い夏にぴったりな食材です！95%が水分で、栄養価は低く、低カロリーですが、利尿作用のあるカリウムを多く含んでいるので、むくみや高血圧の予防に効果があります。体を冷やす働きもあり、涼しげな見た目とさっぱりした味わいが、夏にぴったりです。

購入したとうがんを子どもと一緒に観察してみてください(色、触り心地、断面、など)~♪

とうがん汁(2人分) 夏バテ予防、疲労回復に

材料 とうがん50g にんじん10g オクラ1本 えのき1/4株 豚バラうす切り20g 油揚げ5g 春雨5g かつおだし300cc しょうゆ大さじ1/2 ごま油少々 鶏ガラスープの素小さじ1 食塩適量



作り方

- ①とうがんは、種とわたを取り、皮をむいて2cm角に切る。にんじんは、薄くイチョウ切りにする。えのきは、ほぐして半分の長さに切る。オクラはゆでて、小口切りにする。油揚げは縦半分にして短冊に切る。はるさめは、ゆでて2cm幅に切る。
- ②鍋にごま油をひき、豚肉を色が変わるまで炒めて、とうがん、にんじん、えのきを加えて炒める。かつおだし、油揚げを入れて柔らかくなるまで煮ながら、アクを取る。
- ③しょうゆ、鶏ガラ、食塩で味付けをし、春雨とオクラを入れる。

★色々アレンジができます！肉を鶏肉にして、豆腐を入れてもおいしいです。味付けは、みそ汁も合います。

※記載はありませんが、毎日フルーツがつきます。