



7月の給食



7日 七夕祭り★
20日 お弁当の日★
29日 お誕生日会★

ますます暑くなってきましたね。

水分補給はばっちりですか？

久世西保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ ジャガイモ 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
2	土	チャーハン ウイナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウイナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
4	月	シーチキンのじゃが芋煮 チーズ 春雨サラダ みそ汁	じゃが芋 シーチキン チーズ 春雨 きゅうり にんじん たまご 麩 わかめ しょうゆ 砂糖 酢 みそ みりん	手作りおやつ
5	火	サケのフライ かぼちゃサラダ 果物 豆腐の中華風スープ	サケ かぼちゃ じゃがいも にんじん きゃべつ きゅうり ミカン缶 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 豆腐 玉ねぎ にんじん パン粉 卵 牛乳	おせんべい 煮干し 牛乳
6	水	きつねうどん 小芋煮 酢の物	生うどん 油揚げ 卵 青ねぎ 小芋 じゃこ きゅうり きゃべつ じ 砂糖 しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
7	木	そぼろどんぶり 酢の物 果物 みそ汁	鶏ささみミンチ たまご きゃべつ きゅうり 油揚げ ミカン缶 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ みりん	おせんべい 煮干し りんごジュース
8	金	カレーライス 果物 ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	牛ミンチ ジャガイモ 玉ねぎ にんじん ハム もやし マヨネーズ きゅうり きゃ べつ ごま パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ 麩 わかめ	ヨーグルト ラムネ
9	土	チャーハン ウイナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウイナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
11	月	鶏のから揚げ フルーツサラダ 果物 人参入り卵汁	から揚げ にんじん ジャガイモ きゅうり キヤベツ 砂糖 しょうゆ 酢 マヨネーズ みかん缶 卵 りんご	おせんべい 煮干し 牛乳
12	火	野菜と豆腐のけんちん煮 酢の物 ウイナー みそ汁	ちくわ 糸こんにゃく 卵 人参 ごぼう 豆腐 きゅうり きゃべつ 油揚げ ウイナー 麩 わかめ みそ 酢 砂糖 しょうゆ	黒蜜きなこがけバナナ 牛乳
13	水	かやくうどん ツナサラダ ひじき五目煮	生うどん かまぼこ 卵 きゃべつ きゅうり シーチキン ひじき 五目豆 人参 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酢 みりん ごま油	バナナ 牛乳
14	木	コロッケ かぼちゃサラダ 果物 みそ汁	コロッケ きゅうり きゃべつ かぼちゃ ジャガイモ にんじん ジャこ ミカン缶 砂糖 しょうゆ 酢 マヨネーズ みそ	手作りおやつ
15	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ ジャガイモ 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
16	土	チャーハン ウイナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウイナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
19	火	そぼろどんぶり えのきのごま和え 果物 みそ汁	鶏ささみミンチ たまご きゃべつ きゅうり えのき ごま 油揚げ ミカン缶 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
20	水	お弁当の日 どんなおかずがはいっているかな??		手作りおやつ
21	木	サケのフライ かぼちゃサラダ チーズ 豆腐の中華風スープ	サケ 卵 チーズ ジャガイモ みそ にんじん 砂糖 しょうゆ 酢 かぼちゃ マヨネーズ パン粉 玉ねぎ ケチャップ ソース みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
22	金	カレーライス 果物 ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	牛ミンチ ジャガイモ 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ もやし ハム マヨネーズ	ヨーグルト ラムネ
23	土	チャーハン ウイナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウイナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
25	月	シーチキンのじゃが芋煮 チーズ 春雨サラダ みそ汁	じゃが芋 シーチキン チーズ 春雨 きゅうり にんじん たまご 麩 わかめ しょうゆ 砂糖 酢 みそ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
26	火	野菜と豆腐のけんちん煮 酢の物 ウイナー みそ汁	れんこん ごぼう 豆腐 きゅうり きゃべつ 油揚げ ウイナー 麩 わかめ み そ 酢 砂糖 しょうゆ	黒蜜きなこがけバナナ 牛乳
27	水	きつねうどん 小芋煮 ツナサラダ	生うどん 油揚げ 卵 青ねぎ 小芋 シーチキン きゅうり きゃべつ 酢 ごま油 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
28	木	コロッケ かぼちゃサラダ 果物 みそ汁	コロッケ きゅうり きゃべつ かぼちゃ ジャガイモ にんじん ジャこ ミカン缶 砂糖 しょうゆ 酢 マヨネーズ みそ	手作りおやつ
29	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	かんぴょう しいたけ 三度豆 にんじん 卵 きゅうり きゃべつ ごま チェリー 缶 砂糖 しょうゆ 豆腐 みそ	ヨーグルト ラムネ
30	土	チャーハン ウイナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウイナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	

* 10時のおやつは、ヤクルトです。 * 仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承下さい

栄養ワンポイントアドバイス ～熱中症について～



熱中症は梅雨のあいまに突然気温が上昇した日や、梅雨明けの蒸し暑い日や日差しが強い日に起こりやすくなります。
暑い環境に体が慣れていないと、体内の水分や塩分のバランスが崩れてしまい引き起こします。
また、疲労、発熱、かぜ、下痢など体調が悪い時は、体温調節能力が低下するため熱中症にかかりやすくなります。

予防方法として、

水分をたくさん取りましょう！！

直射日光は避け、薄着・帽子をかぶるなどしましょう！！

朝食をちゃんと食べましょう！！



室内にいても、熱中症は起こります。

毎朝、毎食、十分な水分を摂り、熱中症に備え、こまめに水分を摂りましょう。