



# 7月の給食



6日 七夕祭り★  
18日 お弁当の日★  
27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？

くぜにし保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
2	月	チャーハン 酢の物 果物 みそ汁	卵 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり じゃこ チェリー缶 麩 わかめ みそ しょうゆ 砂糖 塩	おせんべい 煮干し 牛乳
3	火	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 じゃが芋 きゅうり キャベツ 砂糖 しょうゆ 酢 マヨネーズ みかん缶 卵 りんご	手作りおやつ
4	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
5	木	親子どんぶり しめじのごま和え チーズ みそ汁	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 たまご しめじ きゃべつ きゅうり 麩 わかめ チーズ 砂糖 しょうゆ みりん 砂糖 みそ ごま	おせんべい 煮干し りんごジュース
6	金	カレーライス 果物 酢の物 みそ汁	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 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
7	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
9	月	チキンライス かぼちゃサラダ ミートボール 果物 みそ汁	鶏ささみミンチ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ きゃべつ きゅうり ミートボール みかん缶 麩 わかめ みそ しょうゆ 砂糖 みりん マヨネーズ 酢	おせんべい 煮干し 牛乳
10	火	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	黒蜜きなこがけバナナ 牛乳
11	水	肉うどん ツナサラダ ひじき五目煮	生うどん 牛薄切り肉 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	おせんべい 煮干し 牛乳
12	木	さばのみそ煮 酢の物 チーズ みそ汁	さば きゃべつ きゅうり 油揚げ チーズ 麩 わかめ みそ 白みそ しょうゆ さとう しょうゆ	ビスケット 煮干し リンゴジュース
13	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 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
14	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
17	火	揚げしゅうまい えのきのごま和え ウインナー 人参スープ	しゅうまい えのき きゃべつ きゅうり ウインナー 人参 ごま 砂糖 しょうゆ	おせんべい 煮干し 牛乳
18	水	<b>お弁当の日</b>	<b>どんなおかずがはいっているかな??</b>	手作りおやつ
19	木	親子どんぶり しめじのごま和え チーズ みそ汁	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 たまご しめじ きゃべつ きゅうり 麩 わかめ チーズ 砂糖 しょうゆ みりん 砂糖 みそ ごま	ビスケット 煮干し リンゴジュース
20	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 じゃが芋 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
21	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
23	月	チキンライス かぼちゃサラダ ミートボール 果物 みそ汁	鶏ささみミンチ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ きゃべつ きゅうり ミートボール みかん缶 麩 わかめ みそ しょうゆ 砂糖 みりん マヨネーズ 酢	ビスケット 煮干し 牛乳
24	火	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	バナナ 牛乳
25	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
26	木	さばの甘辛煮 酢の物 チーズ みそ汁	さば きゃべつ きゅうり 油揚げ チーズ 麩 わかめ みそ みりん しょうゆ さとう しょうゆ	ビスケット 煮干し リンゴジュース
27	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
28	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
30	月	チャーハン 酢の物 果物 みそ汁	卵 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり じゃこ チェリー缶 麩 わかめ みそ しょうゆ 砂糖 塩	ビスケット 煮干し 牛乳
31	火	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 じゃが芋 きゅうり キャベツ 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

\* 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。

節約・節電も大事ですが、熱中症にならないように予防することが1番大事なことです！