



# 7月 給食だより 献立表



令和8年度7月発行 第四吉備保育園

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ( )は3歳未満児
15	水	牛乳 菓子	コロッケ ツナサラダ ひじきふりかけ トマト		牛乳 おふのラスク	656.4 (547.0)
16	木	牛乳 菓子	豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト 小魚三杯酢		牛乳 ミックスフルーツ	539.2 (458.7)
17	金	牛乳 菓子	鶏肉のカレーじょうゆ焼き ごぼうのごまマヨサラダ ゆでとうもろこし		牛乳 シュガーサンド	628.0 (498.6)
18	土	牛乳 菓子	焼きビーフン わかめスープ バナナ		牛乳 菓子	466.7 (435.8)
6	月	牛乳 菓子	夏野菜のそぼろ煮 もずくの酢の物 すいか		牛乳 ココアクッキー	622.3 (505.6)
7	火	牛乳 菓子	 お楽しみ会献立  とうもろこしごはん 和風サラダ メロン さばの竜田揚げ 天の川そうめん汁		牛乳 菓子	601.3 (489.0)
21	火	牛乳 菓子	あじの南蛮漬け とうがんのみそ汁 トマト		牛乳 アイスクリーム	637.2 (515.5)
22	水	牛乳 菓子	マーボーなす 青菜のナムル オレンジ		牛乳 チーズパン	633.3 (517.0)
23	木	牛乳 菓子	ハヤシライス グリーンサラダ もも缶		牛乳 豆乳バナナケーキ	617.8 (502.0)
24	金	牛乳 菓子	鶏肉の照り焼き おくら納豆 きゅうりとひじきの和え物		牛乳 スティックポテト	564.3 (447.7)
25	土	牛乳 菓子	ぶっかけうどん 磯和え オレンジ		牛乳 菓子	509.9 (466.9)
27	月	牛乳 菓子	グリルチキン 手作りふりかけ かぼちゃのごまドレッシングサラダ		牛乳 お好み焼き	601.1 (486.7)
28	火	牛乳 菓子	肉じゃがカレー風味 野菜の酢の物 バナナ		牛乳 牛乳もち	624.0 (520.0)
29	水	牛乳 菓子	夏野菜の豆乳ミートグラタン コーンとウインナーのスープ トマト		牛乳 カレンズサブレ	649.2 (525.1)
30	木	牛乳 菓子	鶏肉のマリネ スパゲティソテー パン		牛乳 メロンパン	600.3 (496.5)
31	金	牛乳 菓子	さばの塩こうじ焼き 野菜炒め 刻み昆布のおかか煮		牛乳 菓子 チーズ	578.0 (482.0)

暑さが本格的になる季節がやってきました。しっかり食事や睡眠を取り、規則正しい生活をして元気な身体づくりを目指しましょう。熱中症対策として園ではこまめな水分補給を行っています。ご家庭でも心がけてみてください。



## 甘い飲み物に気を付けて

ジュース等の甘い飲み物は食欲を抑制させてしまい、食事の量に影響します。乳児期から幼児期は味覚の形成期です。甘味の摂りすぎは味覚の発達を妨げ、薄味の料理や素材の味を感じにくくさせます。いろいろなおかずを食べようとしない、好きなおかずだけ食べてしまうといった偏りが生じてしまいます。夏場は甘い飲み物が欲しくなる時期ですが、飲みすぎには気をつけましょう。



## 七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」とする風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元に贈るようになったという説もあります。食べるときに卵や鶏肉、野菜をトッピングすると彩り豊かで食欲をそそる仕上がりになり、栄養補給にも繋がります。夏バテ解消にもぴったりです。



**7月30日は土用の丑の日**

土用の丑の日には「暑い夏を乗り越える」という意味でうなぎを食べる習慣があります。うなぎには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜の健康を保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。他にもうどんや梅干しなど「う」のつく食材を食べると夏バテしないといわれています。

《 食育クイズ 》

包丁で切ると見た目が星形になる夏野菜はなんでしょう??



ヒント...お〇ら