



# 7月の献立



令和6年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児童 間食
1	月チキンカレー・牛乳・ミモザサラダ	ごはん	じゃが芋・人参・玉葱・鶏肉・キャベツ・胡瓜	たべっこ動物・牛乳	とうもろこし・麦茶
2	火タンメン・肉団子・胡瓜ともやしの和え物	中華麺	キャベツ・もやし・人参・豚肉・胡瓜・もやし	歌舞伎揚げ・牛乳	クリームパン・牛乳
3	水すき焼き風煮・野菜とツナの塩昆布和え・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・椎茸・豚肉・大根・胡瓜	ゴマスティック・牛乳	今川焼き・牛乳
4	木鮭のチーズマヨ焼き・ブロッコリー・トマト・豚汁	ごはん	鮭・大根・白菜・人参・ねぎ・豚肉	塩せんべい・牛乳	ホットケーキ・牛乳
5	金星のコロッケ・マカロニサラダ・そうめん汁	なめし	じゃが芋・胡瓜・お魚ソーセージ・玉葱・法蓮草・人参	ビスケット・牛乳	七夕ゼリー・せんべい
6	土きつねうどん・バナナ	うどん	白菜・もやし・人参・わかめ・鶏肉・バナナ	せんべい・牛乳	苺スペシャル・牛乳
7	日				
8	月タコライス・ミニゼリー・和風ポトフ	ごはん	豚肉・玉葱・人参・白菜・大根・鶏肉	プチ・牛乳	ジャムスコーン・牛乳
9	火けんちんうどん・大学芋	うどん	大根・人参・牛蒡・ねぎ・豚肉・薩摩芋	マリービスケット・牛乳	カリカリトースト・牛乳
10	水肉豆腐・酢の物・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・しらたき・胡瓜・カニカマ・豚肉	リッツ・牛乳	原宿ドッグ・牛乳
11	木アジの西京焼き・野菜のゴママヨ和え・ひき肉と豆腐の中華スープ	ごはん	鯛・キャベツ・人参・胡瓜・豚肉・もやし	するめ・牛乳	ソフール・せんべい
12	金鶏の塩こうじ焼き・温野菜サラダ・味噌汁	ごはん	鶏肉・白菜・人参・もやし・法蓮草・豆腐	クッキー・牛乳	ピーナツパン・牛乳
13	土サラダうどん・バナナ	うどん	胡瓜・トマト・ツナ・鰹節・のり・バナナ	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
14	日				
15	月				
16	火中華風うどん・薩摩芋の天ぷら	うどん	白菜・玉葱・人参・椎茸・豚肉・薩摩芋	たべっこ動物・牛乳	フランクフルト・牛乳
17	水五目納豆・中華風サラダ・豚汁	ごはん	納豆・大根・人参・胡瓜・卵・ハム	歌舞伎揚げ・牛乳	アイス・せんべい
18	木カツオブライ・もやしサラダ・具だくさん汁	わかめごはん	カツオ・もやし・胡瓜・人参・大根・白菜	ゴマスティック・牛乳	ゼリー・せんべい
19	金具だくさんの卵焼き・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁	ゴマ塩ご飯	卵・ひじき・玉葱・人参・法蓮草・カニカマ	塩せんべい・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
20	土ミートソーススパゲティ・バナナ・野菜スープ	スパゲティ	キャベツ・もやし・人参・豚肉・鶏肉・もやし	せんべい・牛乳	牛乳パン・牛乳
21	日				
22	月夏野菜カレー・牛乳・フルーツ和え	ごはん	南瓜・玉葱・ナス・ピーマン・豚肉・バナナ	ビスケット・牛乳	ふかし芋・麦茶
23	火ホットドッグ・皮付きポテト・ポトフ・牛乳	コッペパン	南瓜・玉葱・じゃが芋・人参・ウインナー・キャベツ	プチ・牛乳	焼きおにぎり・牛乳
24	水春巻き・スパゲティサラダ・味噌汁	のりごはん	筍・豚肉・人参・胡瓜・法蓮草・豆腐	マリービスケット・牛乳	スイートポテト・牛乳
25	木鯖のみぞれ煮・南瓜サラダ・野菜の中華スープ	ごはん	鯖・大根・南瓜・胡瓜・ハム・玉葱	リッツ・牛乳	アメリカンドッグ・牛乳
26	金麻婆豆腐・伴三絲・味噌汁	ごはん	玉葱・椎茸・人参・豚肉・春雨・卵	昆布・牛乳	ラスク・牛乳
27	土おにぎり・バナナ・薩摩汁	おにぎり	薩摩芋・人参・玉葱・あげ・わかめ・バナナ	せんべい・牛乳	バナナスペシャル・牛乳
28	日				
29	月ハヤシライス・牛乳・ツナサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・豚肉・ツナ・キャベツ	クッキー・牛乳	フライドポテト・麦茶
30	火すいとん・チキンナゲット・ブロッコリー・牛乳	ジャム&マーガリンパン	大根・人参・ねぎ・豚肉・鶏肉・ブロッコリー	たべっこ動物・牛乳	ゴマ昆布おにぎり・麦茶
31	水中華丼・杏仁豆腐・味噌汁	ごはん	玉葱・豚肉・海老・椎茸・法蓮草・豆腐	歌舞伎揚げ・牛乳	薩摩芋ケーキ・牛乳

3歳未満児	472kcal	16.4g
3歳以上児	648kcal	23.1g

都合により、献立が変更になるときがあります。



## つめたい飲み物との付き合い方



梅雨には入りましたが、曇りで肌寒いというより、気温が非常に高いことが多く、熱中症に気を付ける日も多いですね。これからもっと気温も上がってくるため、水分補給が本当に大切になってきます。水や、お家で作る麦茶は、たくさん飲んでも大丈夫ですが、市販されているいろいろな飲み物は、子供たちにどんな影響を与えるのでしょうか？

お茶やコーヒー、紅茶、コーラに含まれる成分で、眠気を防止する作用もあるカフェインをご存じですか？コーラ1本(350ml)で35mgはっており、これが軽度の中樞興奮状態を引き起こします。意図的に加えてあるコーラ、エナジードリンクは注意が必要です。

また、よく飲まれるのがスポーツ飲料ですが、これによる虫歯が増えていきます。歯が溶けやすい状態になり、実際定期健診できれいな歯だった子が、部活で飲むようになって急に虫歯になったという話もあります。水やお茶と同じ感覚で飲むのは、控えた方がよいと思います。

小さい子は、甘いものを覚えるとそればかり飲みたがります。そうなる前に、お茶を飲む習慣をつけましょう。保育園では水・お茶・牛乳で水分補給しています。保育園に入った時、なかなかお茶が飲めなかった子も、だんだんと飲めるようになってきています。「うちは、ジュースしか飲めないから・・・」とあきらめずに、小さいうちからお茶などに慣れる習慣をつけましょう。

## 子どもと一緒に食べものクイズ

Q 七夕に食べる風習があるのはどれでしょう？

- ①ひやむぎ ②そうめん ③うどん

A 正解は②。中国では7月7日に、小麦粉でできた索餅(さくべい)というお菓子を供える風習がありました。それが日本に伝わり、時代を経てそうめんに変化したといわれています。



ちらしずしや笹団子など、他にも七夕に縁のある食べものはあります。食べてみてね。