

令和8年 7月分 さくら保育園					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	水	肉じゃが、みそ汁 ほうれん草の磯和え、果物	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 ジャムサンド
2	木	麻婆豆腐 春雨中華和え、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 豆乳ホットケーキ
3	金	豆腐ミートグラタン、みそ汁 ブロッコリーとコーンのサラダ	ごはん	あられ	牛乳 プリン
4 18	土	焼きそば、牛乳 チーズ、果物	中華麺	星型せんべい	ワッフル
6	月	厚焼き卵、みそ汁 ひじき炒め	ごはん	ビスケット	牛乳 ごまラスク
7 21	火	ハンバーグ、みそ汁 パスタサラダ、果物	ごはん	せんべい	牛乳 ツナパン
8 22	水	鶏肉の唐揚げ、みそ汁 ツナのサラダ、果物	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 豆乳もち
9 23	木	トマトカレー、ごま和え ヨーグルト、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 お好み焼き
10 24	金	肉豆腐、みそ汁 じゃがいものきんぴら、果物	ごはん	塩せんべい	牛乳 ミルクスティックパン
11 25	土	五目そうめん、牛乳 チーズ、果物	そうめん	ゼリー	焼きおにぎり
13 27	月	鶏肉のごま唐揚げ、みそ汁 切干大根煮付け、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 さつまいももち
14 28	火	煮魚(赤魚)、みそ汁 サイコロサラダ	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 マーブル蒸パン
15 29	水	豆腐だんご、みそ汁 梅おかか和え、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 コーンフレーク・バナナ
16	木	麻婆豆腐 春雨中華和え、果物	ごはん	サブレ	牛乳 チーズトースト
30	木	お誕生日会	パスタ	星形せんべい	牛乳 カステラ
17 31	金	白身魚フライ、みそ汁 納豆和え	ごはん	あられ	ウエハース アイスクリーム



給食日数 26回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	7月の平均	479Kcal	19.5g	15.7g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	7月の平均	393Kcal	20.1g	17.2g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g



～熱中症にご用心～

熱中症とは、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態をいいます。症状の一つに脱水症状があり、こどもは体温や血圧の調整がうまくできず、暑さに気づきにくいことがあります。また、地面の照り返しの影響を受けやすく、大人よりも早く症状が悪化することもあります。



熱中症を予防するためには・・・

- ① こまめに水分を補給する。
- ② 通気性のよいゆったりした服を着る。
- ③ 外遊びの時は帽子を被り、日陰や冷房の効いた場所で適宜休憩する。
- ④ 室内で遊ぶ時も風通しの良い場所を選んだり、エアコンなどで温度を管理する。

7月7日はそうめんの日

七夕の行事食の定番「そうめん」。ルーツは中国伝来の「索餅（さくべい）」という、小麦粉を縄のように編んだお菓子の言われ、古代中国で7月7日に亡くなった帝の子の好物の索餅を供えたところ、無病息災で過ごせるようになったという伝承があります。また、そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて食べるようになったという説もあります。

さっぱりとして暑いとき
にうれしいそうめんですが、
麺だけで済ませてしまいがち。
蒸し鶏や茹でた豚肉、
卵やツナ、夏野菜などトッピングして、
栄養バランスをアップさせましょう！



レシピ紹介

トマトとツナのサラダ

【分量】 幼児 1 人分

トマト	30g
青菜（小松菜・ほうれん草等）	20g
ツナ缶	10g
砂糖	小さじ 1/3
酢	小さじ 1/4

【作り方】

- ① トマトは湯むきして 1.5 cm位の角切りに、青菜は 2 cm位の長さに切って茹で、水気を絞っておく。
- ② 調味料は合わせておく。
- ③ 油を切ったツナと青菜を和える。
- ④ トマトと調味料を加え、全体を和える。



水分やカリウムを多く含む夏野菜や果物は、体にもった熱を逃がしてくれる働きがあります。

