

7月献立



2018年度7月予定献立表
ひまわり第2保育園

*献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
ごはん 高野豆腐の煮物 酢の物 すまし汁	ごはん ピーマンの肉詰め キャベツの梅のり和え 味噌汁	ごはん 魚ハンバーグ 切り干しハリハリ 南瓜の煮物 すまし汁	ごはん 揚げ出し豆腐 ナスのごま酢和え トマト 味噌汁	(七夕献立) 七夕そうめん 梅サラダ	炊き込みご飯 味噌汁
2	3	4	5	6	7
梅わかめおにぎり・すもめ・お茶	スイートパンプキン・昆布・牛乳	いなり寿司・いりこ・お茶	焼き団子・すもめ・牛乳	フルーツ白玉・昆布・お茶	玄米パン・果物・お茶
お弁当の日 	ごはん 麻婆豆腐 刻み昆布の梅サラダ すまし汁	ごはん 魚の梅マヨ焼き 南瓜の煮物 焼きピーマン 味噌汁	夏野菜カレー 切り干し大根サラダ	ごはん 厚揚げの そぼろあんかけ 焼きかぼちゃ オクラのナムル 味噌汁	梅じゃこごはん 豚汁
9	10	11	12	13	14
南瓜あんお焼き・昆布・お茶	あらめおにぎり・いりこ・お茶	豆乳くず餅・すもめ・お茶	蒸しとうもろこし・昆布・牛乳	きなこおはぎ・いりこ・お茶	レーズンパン・果物・お茶
海の日 	ごはん がんもの中華風炒め オクラとトマトの 酢味噌和え すまし汁	ごはん 手羽元のさっぱり煮 ナスの煮物 きゅうりののり和え 味噌汁	ごはん 高野豆腐の 野菜あんかけ 冬瓜の煮物 南瓜スープ	(土用の丑の日) うなぎごはん 焼き魚 トマトときゅうりのじ ゃこサラダ 味噌汁	鶏そぼろごはん 味噌汁
16	17	18	19	20	21
	枝豆おにぎり・すもめ・お茶	南瓜餅・いりこ・牛乳	梅きゅうりの巻き・昆布・お茶	すいか・大豆の煮物・お茶	スティックパン・果物・お茶
ごはん 麻婆ナス 南瓜サラダ すまし汁	ごはん 煮魚 じゃが芋のおかか煮 きゅうりの しょうがしょうゆ和え 味噌汁	梅じゃこごはん 厚揚げマヨ味噌焼き トマト モロヘイヤのおひたし すまし汁	さざえごはん 焼き魚 蒸し南瓜 きゅうりのナムル 味噌汁	ごはん 鶏のから揚げ ばんさんすー すまし汁	牛肉のしぐれごはん 味噌汁
23	24	25	26	27	28
焼きおにぎり・いりこ・お茶	冷しぜんざい・昆布・お茶	南瓜パイ・すもめ・牛乳	切り干しサラダおにぎり・いり こ・お茶	きな粉団子・昆布・牛乳	ロールパン・果物・お茶
ごはん がんもの煮物 あらめの煮物 オクラのごま和え 味噌汁	ごはん ポークビーンズ 夏野菜サラダ すまし汁				
30	31				
コーンおにぎり・すもめ・お茶	大学南瓜・いりこ・牛乳				

～夏バテしない生活ポイント～

①水分補給を十分にしましょう

お茶、白湯を飲む
糖分の多い清涼飲料水やス
ポーツドリンクなどは食欲
を失わせ、味覚の発達を妨
げます。

毎回の食事に汁物
やお茶をそえて

おやつにも必ず水分
を添えて



②1日3食、いろいろな食材を食べましょう

ビタミンB1を多く
含む食材を
豚肉、レバー、うなぎ、
枝豆、胚芽米、ごまなど
に多く含まれます。

夏野菜をたっぷりと
体の熱をとり、ビタミンや
水分の補給ができます。

風味をプラス
梅干し、ごま、レモン、
おかか、のりなど一味
違って食べやすくなりま
す。



③睡眠時間をしっかりととりましょう

寝やすい工夫を

- ・寝る前に冷房で部屋を冷やしておく
- ・枕を冷やしておく
- ・テレビを寝る2時間前には見ない
- ・クーラーと扇風機を上手に使う

ダラダラ夜更かしはしない

睡眠不足が続くと、疲れが
たまり、身体を壊しやす
くなります。



～水分補給のタイミング～

子どもは体に対して大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は汗をたくさんかくため、水分補給は欠かせません。

- ほしがる前にあげましょう。起床後、食事前、お昼寝前、遊ぶ前後、入浴前後などが水分補給のタイミングです。
- 外出前、遊ぶ前など汗をかく前にあげましょう。
- 胃に負担がかかるので、一度にたくさん飲まずにこまめにあげましょう。
- 冷たすぎるものをあげると、下痢をおこしやすくなります。常温に近いものをあげましょう。

～どんな飲み物がいい？～

水分補給にはカフェインがない、水や麦茶がおすすめです。
日常の生活や外出時、外遊びでも1時間くらいまでは普通の水で補給すれば大丈夫です。スポーツドリンクは大量に汗をかいた時、高熱、嘔吐した時は有効ですが、身体が未発達の乳幼児には糖質過剰、ミネラル過剰になるため、普段からの水分補給には控えましょう。