



7月予定献立表



＜令和6年＞
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	月	大豆入りわかめご飯・鮭のレモン蒸し・ポテトサラダ・みそ汁・りんご	バナナチップ	クレープ	
2	火	ご飯・魚粉ふりかけ・コロッケ・春雨サラダ・すまし汁・バナナ	ビスケット りんご	チーズ饅頭	
3	水	夏野菜ピザ(4歳・5歳)・豚肉のしょうが焼き・ブロッコリーのゆかり和え・ 卵スープ・オレンジ	ウエハース バナナ	フルーツヨーグルト	
4	木	ご飯・さわらの照り焼き・きゅうりの昆布和え・みそ汁・りんご	さつま芋の甘煮	チヂミ	
5	金	＜七夕会＞七夕そうめん・鶏天・オクラとキャベツのごま和え・すいか	ポーロ バナナ	七夕ゼリー ぱりんこ	
6	土	豚丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ビスケット バナナ	
8	月	ご飯・味付け海苔・肉じゃが・ほうれん草の納豆和え・みそ汁・りんご	シガーフライ	豆腐ドーナツ	とうもろこしの皮むき (らいおん)
9	火	きつねうどん・かき揚げ・茹でとうもろこし・バナナ	ビスコ オレンジ	☆まっくろくすけのおにぎり	夏野菜について(きりん)
10	水	ご飯・トンテキ・海藻サラダ・オクラのスープ・オレンジ	いちごジャムトースト	人参パンケーキ	夏野菜について(ぞう)
11	木	ご飯・☆さばの蒲焼き・ひじきサラダ・すまし汁・ヨーグルト	ポーロ バナナ	お好み焼き	夏野菜について (らいおん)
12	金	＜誕生会＞ピラフ・ハンバーグ・たらこスパゲティ・青じそドレサラダ・コーンスープ・すいか	ウエハース オレンジ	カットいちごケーキ	
13	土	親子丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	白い風船 バナナ	
15	月	＜海の日＞			
16	火	ご飯・ふりかけ・さわらの塩焼き・切干大根サラダ・みそ汁・ぶどうゼリー	シガーフライ	さつま芋スティック	
17	水	ラーメン・鶏肉の香味焼き・ブロッコリーのナムル・りんご	チーズトースト	☆鮭の混ぜ込みおにぎり	
18	木	ゆかりご飯・マーボーなす・かみかみサラダ・豆腐のスープ・オレンジ	ビスコ バナナ	杏仁豆腐	
19	金	＜お涼み会＞夏野菜カレー・コールスロー・0～3歳切れてるチーズ 4・5歳スティックチーズ・バナナ	ビスケット オレンジ	マシュマロサンド	
20	土	中華丼・みそ汁・オレンジ	ポーロ りんご	星たべよ バナナ	
22	月	きな粉ご飯・さわらの幽庵焼き風・小松菜と油揚げの煮浸し・みそ汁・ヨーグルト	スティックパン	人参チュロス	
23	火	コーンご飯・豚カツ・もやし中華サラダ・玉ねぎスープ・オレンジ	ウエハース りんご	かき氷	
24	水	＜土用＞ひつまぶし・かぼちゃのそぼろ煮・きゅうりのごま酢和え・すまし汁・バ ナナ	ビスコ オレンジ	くずもち	
25	木	＜おにぎりパーティ＞ご飯(0・1歳鮭フレーク・ふりかけ)(2歳鮭フレーク・昆布佃煮)(3～5歳 はちみつ梅・鮭フレーク・昆布佃煮)・たらとひじきの栄養揚げ・鍋しぎ・きのこスープ・りんご	ポーロ バナナ	カルピスゼリー	
26	金	ご飯・手羽元のすっぱ煮・ほうれん草のおかか和え・みそ汁・バナナ	シガーフライ	揚げパン	
27	土	焼きそば・すまし汁・オレンジ	クラッカー りんご	ぱりんこ バナナ	
29	月	納豆ご飯・さばの塩麴焼き・マカロニサラダ・みそ汁・りんご	バナナチップ	フルーツポンチ	
30	火	＜そうめん流し＞そうめん・鶏のから揚げ・☆小松菜のきつね和え・すいか	ウエハース オレンジ	細巻き	
31	水	ハヤシライス・ブロッコリーサラダ・0～3歳切れてるチーズ 4・5歳スティック チーズ・ヨーグルト	きな粉マカロニ	フライドポテト	



熱中症と水分補給

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。特に、乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。

(水分補給の目安)

- ・汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分から1時間おきに水分をとりましょう。
- ・1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- ・麦茶や水が基本です。



美味しい行事 土用の丑

夏の土用(立秋前の16日間)の期間にある丑の日を「土用の丑」といい、今年7月24日と8月5日です。丑の日には「う」のつくものを食べる習慣と、夏の暑さに負けない滋養強壮としてうなぎを食べる習慣があります。

