



7月献立



2019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 焼き魚 キャベツの浸し 味噌汁	ごはん 手羽元の照り煮 トマトときゅうりのサラダ 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル すまし汁	ごはん 煮魚 あらめの炒め物 焼きピーマン 味噌汁	ちらし寿司 高野の煮物 そうめん汁 	焼きそば 味噌汁
1	2	3	4	5	6
かぼちゃパン・するめ・お茶	蒸しとうもろこし ・昆布・牛乳	梅きゅう海苔巻き いりこ・お茶	昆布おにぎり・するめ・お茶	フルーツ白玉・お茶	パン・果物・お茶
ごはん がんもの煮物 切り干しサラダ トマト 味噌汁	梅じゃこごはん じゃが芋と大豆の揚げ煮 ナムル 味噌汁	ごはん 飛び魚のごま揚げ あらめの酢の物 味噌汁	お弁当の日 	ごはん 魚のんにくしょうゆ焼き 納豆和え 冬瓜スープ	炊き込みご飯 味噌汁
8	9	10	11	12	13
じゃが芋の青のり和え ・昆布・牛乳	そら豆おにぎり ・するめ・お茶	切り干しサラダおにぎり するめ・お茶	大学南瓜 ・いりこ・お茶	冷しぜんざい 昆布・お茶	パン・果物・お茶
海の日 	ごはん 厚揚げのごま味噌焼き 夏野菜のサラダ すまし汁	ごはん 焼き魚 蒸しなすのごま酢和え きゅうりスティック 味噌汁	ごはん 豆腐ステーキ (肉みそのせ) ごぼうサラダ かぼちゃのスープ	ごはん 蒸し鶏 南瓜の煮物 味噌汁	ごまじゃこごはん 豚汁
15	16	17	18	19	20
	スティックパン するめ・牛乳	コーンおにぎり・昆布・お茶	焼き団子・いりこ・牛乳	すいか・大豆の煮物・お茶	パン・果物・お茶
ごはん 魚の照り焼き 刻み昆布の炒め物 おくらのナムル 味噌汁	夏野菜カレー 煮豆 切り干しハリハリ	ごはん 厚揚げの中華炒め なすのおかか煮 しじみ汁	ごはん イカじゃが きゅうりの酢の物 すまし汁	ごはん 高野の煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁	くなつまつり チャーハン 味噌汁
22	23	24	25	26	27
みたらし団子 するめ・牛乳	あらめおにぎり・昆布・お茶	豆乳くず餅・いりこ・お茶	金時おにぎり・するめ・お茶	大豆きなこ・果物・牛乳	パン・果物・お茶
ごはん 豚肉となすの 味噌炒め きゅうりののり和え すまし汁	ごはん ポークビーンズ 梅サラダ 味噌汁	ごはん 魚の甘酢あんかけ 干し大根の煮物 豆乳汁	～夏バテしない生活のポイント～		
29	30	31			
パン・昆布・牛乳	かぼちゃのいとこ煮 いりこ・お茶	青のりおにぎり・するめ・お茶			

～水分補給のタイミング～



子どもは身体に対して大人よりも多くの水分補給を必要とします。特に夏は汗を沢山かくため、水分補給は欠かせません。

- ◎欲しがる前にあげましょう。起床後・食事前・寝る前・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、一度に沢山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、下痢を起こしやすくなります。常温に近い物をあげましょう。

～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、身体が未発達の子供には糖質過剰、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。

① 水分補給を十分にしましょう

- お茶・白湯を飲む
- 毎回の食事に汁物やお茶を添えて
- おやつにも必ず水分を添えて
- 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



② 1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
- 夏野菜をたっぷりと
- 風味をプラス
- 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
- 身体の熱をとり、ビタミンや水分の補給ができます
- 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取りましょう

- 寝やすい工夫を
- ダラダラ夜更かしはしない
- ・寝る前に冷房で部屋を冷やしておく
- ・枕を冷やしておく
- ・テレビは寝る2時間前には見ない
- ・クーラーと扇風機を上手に使う
- *睡眠不足が続くと疲れがたまり、身体をこわしやすくなります