

7月献立



2020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 高野豆腐と大豆の煮物 干し大根サラダ 味噌汁 1	ごはん 魚の香味焼き かぼちゃの煮物 小松菜のおひたし 味噌汁 2	ごはん ピーマンの肉詰め 大豆とあらめの煮物 トマト すまし汁 3	そばろごはん 味噌汁 4
		おからじゃがボール・いりこ牛乳	パン・昆布・牛乳	梅きゅう海苔巻き・すもめ・お茶	豆乳パン・果物・お茶
ごはん 豚肉と春雨の炒め物 納豆サラダ 味噌汁 6	(七夕献立) ちらし寿司 がんもの煮物 そうめん汁 7 	お弁当の日 (保冷剤を入れてください) 8 	めのはごはん 魚の梅マヨ焼き ナスのおかか煮 トマト かぼちゃスープ 9	ごはん 厚揚げそばろあんかけ 梅サラダ 味噌汁 10	冷やしうどん じゃが芋の青のり和え 11
スイートパンプキン・すもめ牛乳	フルーツ白玉・昆布・お茶	コーンおにぎり・いりこ・お茶	米粉どらやき・すもめ・牛乳	切干サラダおにぎり・昆布・お茶	ジャムサンド・果物・お茶
ごはん 焼き魚 刻み昆布の煮物 きゅうりののり和え 味噌汁 13	ごはん 卵の花の豆乳煮 夏野菜サラダ すまし汁 14	ごはん バンバンジー トマト 焼きピーマン 味噌汁 15	ごはん ポークビーンズ ナムル 味噌汁 16	ごはん 魚のにんにく醤油焼き じゃが芋のグリル焼き 蒸しナスのごま酢和え 豆乳スープ 17	梅じゃこごはん 豚汁 18
蒸しトウモロコシ・いりこ・牛乳	枝豆おにぎり・すもめ・お茶	南瓜餅・昆布・お茶	きな粉団子・いりこ・牛乳	青のりしらすおにぎり・すもめ・お茶	レーズンパン・果物・お茶
ごはん 麻婆豆腐(トマト入り) かぼちゃサラダ すまし汁 20	夏野菜カレー 切干ハリハリ 21	ごはん 魚の甘酢あんかけ 昆布と人参の煮物 オクラのナムル 味噌汁 22	海の日 	スポーツの日 	鮭と小松菜のごはん 味噌汁 25
あらめおにぎり・昆布・お茶	みたらし団子・すもめ・牛乳	南瓜パイ・いりこ・お茶			南瓜パン・果物・お茶
ごはん 豚肉の生姜焼き 干し大根の中華サラダ 中華風スープ(冬瓜) 27	サザエごはん 厚揚げマヨ味噌焼き 青菜のおひたし すまし汁 28	ごはん 豆腐の五目焼き オクラとトマトの 酢味噌和え ごま味噌汁 29	ごはん 魚の照り焼き あらめの炒り煮 かぼちゃのごま和え 味噌汁 30	ごはん 高野豆腐の中華煮 ばんさんすー 味噌汁 31	
大豆いりこ・果物・牛乳	切干サラダおにぎり・昆布・お茶	豆乳くず餅・すもめ・牛乳	スイカ・パン・お茶	南瓜黒ごまマフィン・いりこ・お茶	

～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。

スポーツドリンクは高熱、嘔吐した時は有効ですが、乳幼児には糖質過剰になるため、日常生活での水分補給には控えましょう。

～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
- ・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り、体の熱をとり、ビタミンや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
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。

