

2025年度

7月献立表

ぺんぎん・ひつじ・ごりら組

月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日
	豚肉のマーメレード焼き キャベツと人参のサラダ ほうれん草ポタージュ 果物 牛乳 ごはんの味噌おやき	大豆かき揚げ 小松菜お浸し 味噌汁 (切干大根・しめじ) 果物 牛乳 チーズマドレーヌ	たらの香味焼き 人参の鶏そぼろ煮 豆乳味噌汁 (小松菜・玉葱) 果物 牛乳・ビスケット グレープゼリー	ポークカレー トマトのサラダ スープ (白菜・わかめ) 果物 牛乳 ごまクッキー	第50回 運動会
7日	8日	9日	10日	11日	12日
冷やしラーメン 青のりポテト 果物 牛乳 チーズパン	鶏肉のごま味噌焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 (さつま芋・長葱) 果物 牛乳 アップルケーキ	豆腐のツナ揚げ ブロッコリー中華和え 味噌汁 (小松菜・もやし) 果物 ヨーグルト クラッカー	さば竜田焼き ほうれん草納豆和え 味噌汁 (舞茸・人参) 果物 牛乳 きなこマカロニ	ビビンバ 大根わかめ和え 味噌汁 (水菜・麴) 果物 牛乳 ラスク	わかめうどん 大根のナムル 果物 牛乳 せんべい
14日	15日	16日	17日	18日	19日
鶏肉のさっぱり煮 キャベツと人参のおかか和え 味噌汁 (生揚げ・えのき) 果物 牛乳 人参ホットケーキ	豚肉のマーメレード焼き キャベツと人参のサラダ ほうれん草ポタージュ 果物 牛乳 ごはんの味噌おやき	大豆かき揚げ 小松菜お浸し 味噌汁 (切干大根・しめじ) 果物 牛乳 チーズマドレーヌ	たらの香味焼き 人参の鶏そぼろ煮 豆乳味噌汁 (小松菜・玉葱) 果物 牛乳・ビスケット グレープゼリー	ポークカレー トマトのサラダ スープ (白菜・わかめ) 果物 牛乳 ごまクッキー	和風スパゲティ 麦茶 白菜コーン和え 果物 牛乳 ビスケット
21日	22日	23日	24日	25日	26日
海の日	鶏肉のごま味噌焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 (さつま芋・長葱) 果物 牛乳 アップルケーキ	お弁当日 ヨーグルト クラッカー	さば竜田焼き ほうれん草納豆和え 味噌汁 (舞茸・人参) 果物 牛乳 きなこマカロニ	ビビンバ 大根わかめ和え 味噌汁 (水菜・麴) 果物 牛乳 ラスク	わかめうどん 大根のナムル 果物 牛乳 せんべい
28日	29日	30日	31日	7月の果物 ・パイナップル ・りんご ・バナナ ・すいか ・キウイ ・メロン	
鶏肉のさっぱり煮 キャベツと人参のおかか和え 味噌汁 (生揚げ・えのき) 果物 牛乳 人参ホットケーキ	ほっけの味噌焼き 春雨サラダ 味噌汁 (ふのり・大根) 果物 牛乳 ナポリタン	豚肉の生姜焼き じゃが芋含め煮 味噌汁 (豆腐・チンゲン菜) 果物 アイスクリーム クラッカー	鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のサラダ 味噌汁 (玉葱・舞茸) 果物 牛乳 ジャージャー麺		

～こどもの水分補給についてのポイント～

- ・【こまめに飲む】
起床時、外出の前後、入浴の前後、就寝前などタイミングを決める
- ・【一度に沢山飲まない】
50～100ml程度を目安にする
- ・【カフェインを含まないお茶や水がおすすめ】
硬水のミネラルウォーターは、ミネラル分が多く胃腸に負担がかかる為乳幼児には適さない

～スポーツドリンクやジュースには注意！～

糖分が多い為虫歯のリスクを高めるだけではなく、お茶や水などを飲まなくなる原因になります。
またジュースなどの飲み過ぎは、食欲不振につながると共にビタミンB₁不足になり、夏バテを起こしやすい体になってしまう為注意しましょう!!