



7月の献立表



令和5年度

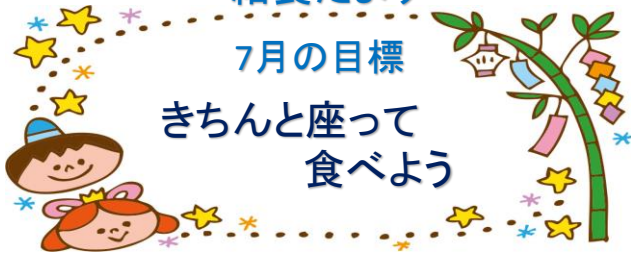
千波保育園

月	火	水	木	金	土	
					1	
<p>そのひにつかう、たべもののイラストがのってるよ！なににはいつているかな？さがしてみてね！</p>				ちゅうしょく あかいじはあたらしいメニューです みまんじ10じのおやつ 3じのおやつ りにゅうしょく	まぜごはん にもの むぎちゃ かし にゅういんりょう やさしいりおかゆ ふに	
	3	4	5	6	7	8
	ごはん さかなのかんこくやき こまつなとぶたにくの わふういため みそしる スキムミルク かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに にざかな	ロールパン ウイナーコロッケ だいこんサラダ すましじる スキムミルク ヨーグルト おかゆ・やさいに ひきにくに	マーボーどん もやしのナムル スープ スキムミルク マカロニあべかわ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	やさいうどん わかめのあえもの ヨーグルト スキムミルク マーマレードケーキ ぎゅうにゅう くたくたうどん やさいに・ふに	たなばたランチ スキムミルク たなばたゼリー おかゆ・やさいに にざかな	ウイナーピラフ やさいのソテー むぎちゃ かし にゅういんりょう やさしいりおかゆ ふに
	10	11	12	13	14	15
ごまわかめごはん きりほしだいこんのもの みそしる スキムミルク クリームパン きゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	ごはん おやこに つけもの みそしる スキムミルク かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに とうふに	ホワイトブレッド さかなのたつたあげ にんじんサラダ すましじる スキムミルク ヨーグルト おかゆ・やさいに にざかな	スパゲッティー ミートソース ハッシュドポテト ヨーグルト スープ スキムミルク むしパン ぎゅうにゅう くたくたうどん やさいに・ひきにくに	エビピラフ ほうれんそうのソテー みそしる スキムミルク あずきワッフル ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	ツナピラフ やさいのサラダ むぎちゃ かし にゅういんりょう やさしいりおかゆ ふに	
17	18	19	20	21	22	
うみのひ スキムミルク かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに にざかな	さけじゃこごはん きりこぶのもの みそしる スキムミルク かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに にざかな	こめコパン ピーマンのにくづめ ちゅうかあえ スープ スキムミルク やきおにぎり ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	なつやさいかレー きゅうりとツナのサラダ みそしる りんごジュース とうにゅうドーナツ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	ごもくやきそば チキンナゲット・ヨーグルト スープ いじょうじは10じのおやつに りんごジュースがです スキムミルク はらじゅくドック ぎゅうにゅう くたくたうどん やさいに・ふに	まぜごはん にもの むぎちゃ かし にゅういんりょう やさしいりおかゆ ふに	
24	25	26	27	28	29	
ごはん さわらのごまふうみやき なすのしぎやき すましじる スキムミルク ミニホットドッグ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに にざかな	ゴマロール とうふとツナのナゲット ごまあえ すましじる スキムミルク ケーキ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	ごはん ジンジャーポーク もやしのソテー スープ かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに ひきにくに	ひやしきつねうどん おからのサラダ ヨーグルト スキムミルク おにぎり ぎゅうにゅう くたくたうどん やさいに・ふに	いりたまごごはん エリンギのちゅうかいため みそしる スキムミルク アイスクリーム おかゆ・やさいに にざかな	ウイナーピラフ やさいのソテー スキムミルク かし にゅういんりょう やさしいりおかゆ ふに	
31						
だいずごはん ブロッコリーとベーコンの ソテー みそしる スキムミルク かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに とうふに						

給食だより

7月の目標

きちんと座って
食べよう



千波保育園～令和5年度 7月号～

○給食室 徳田・長谷川・牛井・富田



いよいよ本格的な夏がやってきます。
暑くなり始めるこの時期は、こまめな
水分補給と共に食事をしっかりとって、
暑さに負けない体を作りましょう。



今年も野菜の種をまいたり
苗を植えたよ



今年も、ローズ・サクラ組で野菜の種をまいたり、苗を植えました。
種類は、とうもろこし、きゅうり、オクラ、じゃが芋、スナップエンドウ、小玉すいか
です。

子どもたちは、種をまいたり苗を植えることに、とても興味を持って取り組んでい
ました。

スナップエンドウは、沢山収穫ができ、給食室で調理して、プラムやウイステリア
さんにもおすそわけしました♡

普段は苦手な食べられない子も、自分たちで育てて収穫した野菜は嬉しく、頑
張って食べる姿が見られました。

きゅうりも大きいサイズで数本収穫できました。まだまだ収穫できそうです。

他の野菜の苗もすくすく成長しているの、収穫が楽しみです！



夏場の水分補給を大切に

夏を元気に過ごすためには、こまめな水分補給が必要です。幼児は、遊びに夢中になっ
てしまうと水分補給を忘れてしまうこともあります。熱中症や脱水症などを防ぐために、のどが
かわいていなくても、こまめな水分補給が大切です。
子どもたちに水分補給をすることの大切さを伝えましょう。

のどが かわく まえに のもう

そとあそびの まえと あとや
へやで あそんで いる ときも
わすれずに のむよ



なにを のむと いいのかな？

みずや おぎちゃんしようね



おしっこは ちゃんと でて いるのかな？

トイレで おしっこが
ちゃんと でて いれば
じょうずに
のめて いるよ



※保護者の方へ

2～3時間に1回、排尿があれば上手に水分補給ができています。
お子さんにはトイレに行きたくなるとよいことを伝えてください。