

# 7月の献立表

令和7年度 千波保育園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
ちゅうしょく あかいじはあたらしい メニューです	ごはん にくじゃが きゅうりのつけもの みそしる	ロールパン さけのマヨコーンやき ごまあえ かきたまじる	カニピラフ ほうれんそうとツナの ソテー コンソメスープ	ぶたにくうどん しゅうまい ヨーグルト	ベーコンピラフ やさしいサラダ
10じのおやつ 3じのおやつ	スキムミルク マーマレードケーキ ぎゅうにゅう	スキムミルク りんごゼリー	スキムミルク かし ぎゅうにゅう	スキムミルク キャラメルパン ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし やさしいジュース
りにゅうしょく	おかゆ・やさしいに とうふに	おかゆ・やさしいに にぎかな	おかゆ・やさしいに ふに	くたくたうどん やさしい・ひきにくに	やさしいりおかゆ ふに
7	8	9	10	11	12
★たなばたランチ★ たなばたそうめん ほしのコロケ カニカマサラダ たなばたゼリー	マーブルパン ぶたにくのアップル ソースやき チーズポテトサラダ すましじる	ウインナーごはん ブロッコリーとポテトの ソテー みそしる	しおやきそば チキンナゲット よなしコンポート コンソメスープ	わかめごはん きりぼしだいこんの にもの みそしる	まぜごはん にもの
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちゃ
ピーチショートケーキ ぎゅうにゅう くたくたうどん ふに	ワッフル ぎゅうにゅう おかゆ・やさしいに ひきにくに	ストロベリーヨーグルト おかゆ・やさしいに にぎかな	とうにゅうドーナツ ぎゅうにゅう くたくたうどん ふに	かし ぎゅうにゅう おかゆ・やさしいに とうふに	かし りんごジュース やさしいりおかゆ にぎかな
14	15	16	17	18	19
しらすごはん ごもくひききに みそしる	はいがロール まりあげ すのもの すましじる	ナスいりミートソース スパゲティ ハッシュドポテト ひとくちゼリー コンソメスープ	おべんとうのひ	おべんとうのひ	ウインナーピラフ やさしいソテー
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	りんごジュース	りんごジュース	むぎちゃ
クリームパン ぎゅうにゅう おかゆ・やさしいに にぎかな	バナナ ぎゅうにゅう おかゆ・やさしいに とうふに	むしパン ぎゅうにゅう くたくたうどん やさしい・ひきにくに	かし ぎゅうにゅう ベビーランチ	かし ぎゅうにゅう ベビーランチ	かし やさしいジュース やさしいりおかゆ ふに
21	22	23	24	25	26
うみのひ	なつやさしいカレー きゅうりとツナのサラダ コンソメスープ	おべんとうのひ	おべんとうのひ	たまごチャーハン ギョーザ ちゅうかスープ	まぜごはん にもの
スキムミルク	スキムミルク	りんごジュース	りんごジュース	スキムミルク	むぎちゃ
未満児:スイカ 以上児:アップルパイ・ぎゅうにゅう	未満児:スイカ 以上児:アップルパイ・ぎゅうにゅう	かし ぎゅうにゅう ベビーランチ	かし ぎゅうにゅう ベビーランチ	キャラメルクリームどらやき ぎゅうにゅう おかゆ・やさしいに ふに	かし りんごジュース やさしいりおかゆ にぎかな
28	29	30	31		
ごまなめし きりこぶのにもの みそしる	ワンプレートごはん さわらのさいきょうやき ちんげんさいの いためもの すましじる	ロールパン ピーマンのにくづめ わかめのあえもの コンソメスープ	ひやしためきうどん もやしのサラダ ぶどうゼリー	22日は以上児さんが10時の おやつでスイカわりをします。 未満児さんは3時のおやつで スイカを提供します。	
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	☆献立は食材により 変更することがあります	
マドレーヌ ぎゅうにゅう おかゆ・やさしいに ふに	かし ぎゅうにゅう おかゆ・やさしいに にぎかな	プリン おかゆ・やさしいに ひきにくに	アイスクリーム くたくたうどん 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7年度 7月号~  
給食室 長谷川・生井・富田・砂川

梅雨は明けませんが、季節は夏に移り、毎日暑い日が続いています。  
熱帯夜の日々で寝つきが悪くなったり、暑さで食欲が減退したりして、ついつい冷たい食べ物や飲み物ばかりを摂ってしまいがちですが、室内の温度管理と食事の工夫を行いながら、健康的な毎日を過ごしましょう。

### ★ローズ・サクラ組で食育しました★

ローズ・サクラ組でお箸の正しい持ち方の食育を行いました。  
最初に正しい持ち方をみんなと一緒に確認しました。お箸を持つのは難しく、上の方がクロスしている子もいましたが、みんな一生懸命頑張っていました。  
その後に、簡単なゲームを行いました。スポンジと毛糸をトレーから移すゲームです。とても楽しんでいる姿が見られました。  
最後の方には上手に持てる子も多くなり、嬉しく思います(∇∇)



### ★夏の食生活ポイント★

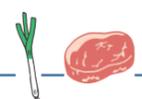
#### ○1日3食、食べましょう

1日の栄養は朝・昼・夜の3食でバランス良く摂りましょう。



#### ○カルシウムやビタミンをたっぷり摂りましょう

疲れにくい体作りには、ビタミンB1がおすすめです。豚肉と一緒にニンニクやネギを摂ると効果的です。



#### ○冷たい物の摂り過ぎに注意しましょう

冷たい物を摂り過ぎると、胃が冷えて食欲がなくなってしまいます。



#### ○食中毒に気を付けましょう

夏は食材が傷みやすくなります。食中毒の細菌は目に見えず、臭いもないので、注意が必要です。



