



よていこんだて

令和 7年 7月号
末崎こども園
栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
予定	今月の目標	プール開始	完全給食	消火訓練		
未満児主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	夏バテしないように何でも食べよう 	・てばもとのオープンやき(末：とりももにく) ・わふうサラダ ・ズッキーニのみそしる ・くだもの	・コッペパン ・なすのミートグラタン ・コンソメスープ ・くだもの	・むししゅうまい ・きりぼしだいこんのカレーに ・じゃがいものみそしる ・くだもの	・ツナとおからのナゲット ・きゅうりとだいこんのポリポリ ・かぼちゃのみそしる ・くだもの	・コーンのごはん ・カントリースープ
おやつ		ぎゅうにゅう スティックパン	むぎちゃ スイートポテト	ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう オレンジケーキ	ごはんはいりません
日	7	8	9	10	11	12
予定	七夕会 うめっこひろば		完全給食 おどっこあそび	じゃがいも掘り		おにぎりの日△
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	・ほしがたハンバーグ ・だいこんのうめあえ ・たなばたそうめんじる ・くだもの	・さばのやきびたし ・さっぱりポテトサラダ ・わかめのみそしる ・くだもの	・ブルコギどんぶり ・わかめスープ ・くだもの	・ごもくなっとう ・だいこんのちゅうかに ・さけのつみれじる ・くだもの	・なつやさいカレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎちゃ	おにぎり、飲み物を持ってくる。きてください。
おやつ	たなばたヨーグルト センべい	ぎゅうにゅう パイ	むぎちゃ きなこミルクサンド	ぎゅうにゅう いもち	ぎゅうにゅう ツナマヨパン	ごはんはいりません
日	14	15	16	17	18	19
予定			完全給食 誕生児参観			
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	・かぼちゃのスコップコロッケ ・だいこんのさっぱりに ・もやしのみそしる ・くだもの	・にくだんごあんかけ ・はんさんすう ・なめこじる ・くだもの	・はるまきどんぶり ・やさいスープ ・くだもの	・たらのびざやき ・のりしおポテト ・キャベツのみそしる ・くだもの	・こうやどうふのあげに ・ひじきのサラダ ・なすのみそしる ・ゼリー	・ツナのたきこみごはん ・しめじのみそしる
おやつ	ぎゅうにゅう センべい	むぎちゃ ひじきごはん	むぎちゃ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう マーメイドジャムサンド	ぎゅうにゅう ぶのラスク	ごはんはいりません
日	21	22	23	24	25	26
予定	海の日		完全給食			おにぎりの日△
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食		・とりのからあげ ・こぎつねサラダ ・やきどうふのみそしる ・くだもの	・なつやさいスパゲティー ・カラフルスープ ・ゼリー	・あつやきたまご ・かぼちゃのえだまめあんかけ ・いわしのつみれじる ・くだもの	・なまあげのケチャップに ・ツナサラダ ・えのきのすましじる ・くだもの	おにぎり、飲み物を持ってくる。きてください。
おやつ		ぎゅうにゅう センべい	ぎゅうにゅう かぼちゃとチーズのむしパン	むぎちゃ ごんじゅう	のむヨーグルト こめこのバナナマフィン	ごはんはいりません
日	28	29	30	31	プール開きの季節となり、本格的な夏の到来です。子どもたちが大好きなプールや水遊びは思った以上に体力を消耗します。プールや水遊びを楽しむためにも、心がけたいのが、十分な睡眠と朝食です。ご家庭での協力よろしくお願いします。	
予定			完全給食			
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
昼食	・チヂミ ・チャブチェ ・きのこのスープ ・くだもの	・たべたらメンチカツ ・もやしのおひたし ・あぶらあげのみそしる ・ゼリー	・ひやしちゅうか ・ひじきとだいずのもの ・くだもの	・いわしのしょうがに ・ごもくきんぴら ・なつのとんじる ・くだもの		
おやつ	ぎゅうにゅう スコーン	フルーツあんぱん ウエハース	ぎゅうにゅう にんじんケーキ	ヨーグルト センべい		

※献立は都合により変更になる場合があります。

※今月の果物はスイカ、メロン、オレンジ、バナナなどの予定です。

今月の郷土料理 千葉

☆かぼちゃの枝豆あんかけ

千葉県は枝豆の生産が盛んです。そこでこの枝豆を使ったあんかけを予定しています。

☆いわしのつみれ汁

九十九里や銚子などの町で江戸時代頃からいわし漁が栄え始めました。いわしはすり身にしたり、干物にすることで保存性を高めてきました。つみれ汁は冷蔵庫がない時代に少しでも長く保存できる料理の一つとして生まれたといわれています。

☆ごんじゅう

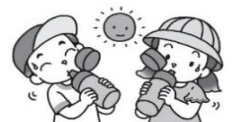
豚バラ肉と油揚げを甘辛く煮てご飯に混ぜたおにぎりで、館山市地域で食されてきた料理です。

熱中症と水分補給

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。特に乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。

【水分補給の目安】

- ・汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- ・1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- ・麦茶や水が基本です。
- ・起床後、入浴前後も水分をとりましょう。
- ・屋内でも十分に注意しましょう。



今月の予定平均栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	431kcal	511kcal
塩分	1.9g	1.6g
鉄分	2.8g	2.6g