

日に日に暑さが増して、いよいよ夏本番を迎えますね。  
暑い夏に気を付けなければならないことの一つが熱中症です。  
体温調整機能が未発達な乳幼児は特に注意が必要で、定期的に水分を摂る、服や帽子を工夫する、大人が子どもの様子をしっかりと観察するなどしてしっかりと気にかけていきましょう。

◆今月の行事食◆

7日（月）：七夕献立

23日（水）：合同昼食会（こあら組）



★今月の給食目標★

「正しい姿勢で食べる」

保育園では「おせなかピン！あしはまえ」と伝えています。椅子に深く座り、背筋を伸ばして座ることはよく噛むことができるので食べやすさに繋がります。ご家庭でも机と椅子の高さがあっているか確認してから「おせなかピン！あしはまえ」と伝えてみて下さい。



幼児用イオン飲料について

水分補給に適しているのは水や麦茶です。幼児用イオン飲料の飲みすぎはビタミンB1欠乏症を招きます。幼児用イオン飲料は塩分ミネラルだけでなく糖分も含まれていますが、この糖分を分解するのに必要なビタミンB1がイオン飲料には含まれていないからです。基本は水や麦茶を飲んで、幼児用イオン飲料は常用しないようにし、嗜好品と考えましょう。嘔吐や下痢などで明らかな脱水の時は経口補水液が最適です。ですが味が受け付けず飲めない時などにイオン飲料で代用することは問題ありません。ですが体調が良くなったら水や麦茶に切り替えましょう。

水分補給のタイミング

①起床時



②朝食時



③10時頃



④昼食時



⑤15時頃



⑥夕食時



⑦入浴前



⑧入浴後



⑨就寝前

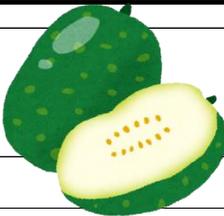
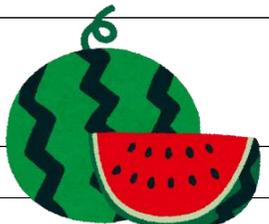


それぞれの時間にコップ1杯の水分を飲みましょう。またこれらの時間以外にも「外遊びをする前後」や「汗をたくさんかいている」など様子を見て水分を補給しましょう。

また水分補給時はきちんと飲めているのかの確認の為、中身が減っているか確認できるもの（コップなど）で行うのがおすすめです。

江東園つばき保育園 令和7年 7月献立表



		1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)
午前						
給食		野菜ジュース 黒糖ロールパン スープ カレイのトマトケチャップ ひじきのゴマサラダ フルーツヨーグルト	りんごジュース 夏野菜カレーライス 清汁 トマトの和風サラダ すいか	豆乳 肉味噌スパゲッティ 清汁 カラフルサラダ りんごの甘煮	飲むヨーグルト 夏野菜のあんかけ丼 スープ もやしの炒め物 バナナ	豆乳バナナ ご飯 スープ 豚肉の中華風煮込み もやしのサラダ バナナ
午後		ほうじ茶 コーンわかめおにぎり	ほうじ茶 焼きそば	ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	ほうじ茶 じゃがバター	ほうじ茶 カルシウム卵ポーロ
夕方		ほうじ茶 カルシウムプチクッキー	ほうじ茶 カルシウム卵ポーロ	ほうじ茶 ごませんべい	ほうじ茶 ミニどら焼き	ほうじ茶 いわしせんべい
	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)
午前	グレープフルーツジュース	牛乳	紫の野菜ジュース	ぶどうジュース	オレンジジュース	豆乳ココア
給食	七夕三色丼 そうめん汁 木綿豆腐の含め煮 オレンジ	ご飯 清汁 ゴーヤチャンプルー もやしの青じそサラダ バナナ	スタミナ豚丼 スープ ゴマ風味のマセドアンサラダ バインヨーグルト	ご飯 清汁 八宝菜 もやしの中華風サラダ りんごの甘煮	ご飯 スープ カレイの香味ソースがけ 大根と胡麻のサラダ オレンジ	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き もやしの和風和え バナナ
午後	カルピス 七夕ゼリー	ほうじ茶 人參オレンジケーキ	ほうじ茶 磯風味ポテト	ほうじ茶 カルシウムウエハース	ほうじ茶 小松菜チーズ炒飯	ほうじ茶 バームクーヘン
夕方	ほうじ茶 カルシウムウエハース	ほうじ茶 カルシウムプチクッキー	ほうじ茶 カルシウム卵ポーロ	ほうじ茶 ごませんべい	ほうじ茶 ミニどら焼き	ほうじ茶 いわしせんべい
	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)
午前	フルーツミックスジュース	野菜ジュース	りんごジュース	豆乳	飲むヨーグルト	豆乳バナナ
給食	冷やし中華 スープ さつまいもサラダ オレンジ	納豆ご飯 スープ 鶏肉のトマト煮込み カリフラワーのポン酢和え 桃ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鮭のゴママヨネーズ焼き ズッキーニのカレー炒め フルーツゼリー	ご飯 清汁 豚肉とキャベツの梅肉炒め ほうれん草の胡麻和え みかんヨーグルト	ご飯 みそ汁 若鶏の照り焼き なすの味噌炒め りんごの甘煮	ご飯 みそ汁 鶏野菜炒め 春雨の酢の物 オレンジ
午後	ほうじ茶 ミニどら焼き	ほうじ茶 コーンわかめおにぎり	ほうじ茶 焼きそば	ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	ほうじ茶 じゃがバター	ほうじ茶 カルシウム卵ポーロ
夕方	ほうじ茶 カルシウムウエハース	ほうじ茶 カルシウムプチクッキー	ほうじ茶 カルシウム卵ポーロ	ほうじ茶 ごませんべい	ほうじ茶 ミニどら焼き	ほうじ茶 いわしせんべい
	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)
午前		牛乳	紫の野菜ジュース	ぶどうジュース	オレンジジュース	豆乳ココア
給食		ご飯 清汁 鶏とキャベツのコンソメ炒め煮 ブロッコリーの梅サラダ 苺ヨーグルト	麦入りご飯 みそ汁 鶏肉のごろごろトマト炒め 南瓜サラダ バナナ	ご飯 清汁 鮭の幽庵焼き ひじきの白和え りんごの甘煮	ご飯 清汁 鶏肉のねぎ味噌がけ 焼きとうもろこしサラダ すいか	ご飯 清汁 豚肉の甘味噌炒め ブロッコリーの海苔和え バナナ
午後		ほうじ茶 人參オレンジケーキ	ほうじ茶 磯風味ポテト	ほうじ茶 カルシウムウエハース	ほうじ茶 小松菜チーズ炒飯	ほうじ茶 バームクーヘン
夕方		ほうじ茶 カルシウムプチクッキー	ほうじ茶 カルシウム卵ポーロ	ほうじ茶 ごませんべい	ほうじ茶 ミニどら焼き	ほうじ茶 いわしせんべい
	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)		
午前	フルーツミックスジュース	野菜ジュース	りんごジュース	豆乳		
給食	ご飯 スープ チキン南蛮 ごより豆 バナナ	ご飯 スープ 鮭の照り焼き 春雨サラダ ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉と根菜の煮物 ブロッコリーのあんかけ オレンジ	コーンご飯 清汁 カレイの梅焼き 夏野菜サラダ すいか		
午後	ほうじ茶 ミニどら焼き	ほうじ茶 コーンわかめおにぎり	ほうじ茶 焼きそば	ほうじ茶 カルシウム卵ポーロ		
夕方	ほうじ茶 カルシウムウエハース	ほうじ茶 カルシウムプチクッキー	ほうじ茶 カルシウム卵ポーロ	ほうじ茶 ごませんべい		

今月の平均給与栄養量 エネルギー429kcal タンパク質16.2g 脂質11.3g ※午前のおやつ、給食、午後のおやつを合わせた平均です。



江東園つばき保育園 令和7年7月 離乳食献立表



		1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)
午前食		粥軟飯 清汁 カレイの煮物 ヨーグルト	あんかけ丼 清汁 すいか	粥軟飯 みそ汁 鶏団子の煮物 りんごの甘煮	あんかけ丼 スープ バナナ	粥軟飯 清汁 白身魚の煮物 バナナ
午後食		粥軟飯 みそ汁 鶏団子の煮物 ヨーグルト	粥軟飯 スープ 白身魚の煮物 すいか	にゅうめん 野菜の煮物 りんごの甘煮	粥軟飯 清汁 白身魚の煮物 バナナ	豚雑炊 みそ汁 バナナ
		7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
午前食	にゅうめん 野菜の煮物 オレンジ	粥軟飯 清汁 カレイの煮物 バナナ	粥軟飯 みそ汁 鶏団子の煮物 ヨーグルト	粥軟飯 スープ 豆腐の煮物 りんごの甘煮	粥軟飯 スープ カレイの煮物 オレンジ	粥軟飯 みそ汁 鶏団子の煮物 バナナ
午後食	粥軟飯 スープ 豆腐の煮物 オレンジ	粥軟飯 みそ汁 豆腐の煮物 バナナ	しらす雑炊 清汁 ヨーグルト	粥軟飯 清汁 白身魚の煮物 りんごの甘煮	しらす雑炊 みそ汁 オレンジ	粥軟飯 スープ あじの煮物 バナナ
		14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
午前食	にゅうめん 野菜の煮物 オレンジ	納豆粥軟飯 清汁 あこうだいの煮物 ヨーグルト	粥軟飯 スープ 鶏団子の煮物 オレンジ	粥軟飯 清汁 白身魚の煮物 ヨーグルト	粥軟飯 みそ汁 鶏団子の煮物 りんごの甘煮	粥軟飯 みそ汁 鶏団子の煮物 オレンジ
午後食	粥軟飯 清汁 白身魚の煮物 オレンジ	リゾット スープ ヨーグルト	粥軟飯 みそ汁 鮭の煮物 オレンジ	粥軟飯 みそ汁 豚団子の煮物 ヨーグルト	粥軟飯 清汁 カレイの煮物 りんごの甘煮	粥軟飯 清汁 白身魚の煮物 オレンジ
		21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
午前食		ツナリゾット スープ ヨーグルト	リゾット スープ バナナ	粥軟飯 清汁 豆腐の煮物 りんごの甘煮	粥軟飯 清汁 豆腐の煮物 すいか	粥軟飯 清汁 白身魚の煮物 バナナ
午後食		粥軟飯 みそ汁 白身魚の煮物 ヨーグルト	粥軟飯 清汁 さばの煮物 バナナ	粥軟飯 みそ汁 鮭の煮物 りんごの甘煮	粥軟飯 スープ 白身魚の煮物 すいか	粥軟飯 みそ汁 鶏団子の煮物 バナナ
		28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	
午前食	粥軟飯 清汁 カレイの煮物 バナナ	粥軟飯 スープ 鶏団子の煮物 ヨーグルト	粥軟飯 清汁 白身魚の煮物 オレンジ	あんかけ丼 みそ汁 すいか		
午後食	粥軟飯 みそ汁 鶏団子の煮物 バナナ	粥軟飯 みそ汁 白身魚の煮物 ヨーグルト	粥軟飯 スープ 豆腐の煮物 オレンジ	粥軟飯 スープ カレイの煮物 すいか		

\*都合により献立を変更することがあります。