

# 令和5年度 7月 給食献立表

日	曜日	全 員 共 通 献 立	あかちやん ぺんぎん主食	3時おやつ
1	土	和風スープスパゲティ もやしと胡瓜の生姜和え 豚汁 鶏肉のさつぱり煮 コーンソテー 果物	和風スープスパゲティ	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい
3・31	月	味増汁 鶏肉ごま焼き 人参含め煮 果物	ごはん	ヨーグルト
4・18	火	ほうれん草ポタージュ 豚肉のマーラーレード焼き キャベツしめじ和え 果物	ごはん	牛乳 焼きおにぎり 数強化クラッカー かえり煮干
5・19	水	味増汁 ほつけの竜田揚げ 切干大根のナムル	バターロール	アイスクリーム ビスケット 牛乳
6・20	木	トマトカレー 小松菜しらす和え 果物	ごはん	ジャムスコーン 牛乳
7・21	金	北海味噌ラーメン ブロッコリー中華和え 果物	北海味噌ラーメン	牛乳 せんべい
8・22	土	スーパ 豆腐のツナ揚げ キャベツと人参のサラダ 果物	ごはん	10日 牛乳 スイートパウンド 24日 牛乳 せんべい
10・24	月	味噌汁 かいりの磯辺焼き 白菜コーンと和え 果物	ごはん	牛乳 メロンパイ 昆布
11・25	火	味噌汁 豚肉のごま揚げ ほうれん草納豆和え 果物	ふりかけごはん	12日 牛乳 きのこスパゲティ 26日 牛乳 グレープゼリー
12・26	水	<b>お弁当日</b>		
13	木	豆乳味噌汁 さば照り焼き 春雨サラダ 果物	ごはん	牛乳 ビスケット
27	木	味噌汁 ビビンバ 大根のり和え 果物	ごはん	牛乳 ビスケット
14・28	金	五目うどん 南瓜のグータツツ風 果物	五目うどん	牛乳 せんべい
15・29	土			

※ あかちやん・ぺんぎん組の午前のおやつは牛乳とくだものです(毎日つきます)

## 《食のウオツチング》

### ★夏の水分補給★

ここ数年、札幌も夏になると気温の高い日が続くようになりました。  
体温調節機能が十分に発達していない子どもは、大人に比べ熱中症にかかりやすいと言われています。  
暑い夏を元気に乗り切るためにも上手に水分補給をしましょう。

### ●水分補給のポイントは…

- ①汗をかく前後に飲む
- ②一度にたくさんではなく、こまめに飲む
- ③水かお茶で補給する



### ☆旬の果物について☆

すいかとメロンが美味しい時期になりました。9月以降は梨や柿が時期を迎えます。  
旬の果物は栄養価が高く甘みも増しますので、園でも積極的に提供していきます。  
※果物に限らず食べたことのない食材を園で提供することはできません。必ず家庭で食べてみて下さい。



### 【今月提供予定の果物】

すいか、メロン、パイナップル、バナナなど