

令和7年度 7月 給食献立表

こども園まこと

日	曜日	全 員 共 通 献 立	あかちゃん ぺんぎん主食	3時おやつ (2・3号認定)	1号認定 給食提供
1・15	火	ほうれん草ポタージュ 豚肉マーマレード焼き キャベツと人参のサラダ 果物	バターロール	牛乳 ごはんの味噌おやき	○
2	水	味噌汁 大豆かき揚げ 小松菜お浸し 果物	ごはん	ヨーグルト 鉄強化菓子	○
16	水	お弁当日		ヨーグルト 鉄強化菓子	
3・17	木	豆乳味噌汁 たらの香味焼き 人参鶏そぼろ煮 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
4・18	金	味噌汁 ビビンバ 大根のり和え 果物	ごはん	牛乳 ミルククッキー	○
5・19	土	味噌うどん もやししめじ炒め 果物	味噌うどん	牛乳 市販菓子	
7	月	味噌汁 鶏肉さっぱり煮 キャベツと人参のツナ和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
8・22	火	味噌汁 豆腐のツナ揚げ ブロッコリー中華和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
9・23	水	味噌汁 さばの竜田焼き ほうれん草納豆和え 果物	ごはん	牛乳 メロンパン	○
10・24	木	味噌汁 鶏肉のごまみそ焼き 切干大根の炒め煮 果物	ふりかけごはん	牛乳 アップルケーキ	○
11・25	金	トマトカレー 白菜わかめ和え 果物	ごはん	牛乳 スイートパンプキン	○
12・26	土	わかめラーメン 南瓜のグラッセ風 果物	わかめラーメン	牛乳 市販菓子	
14・28	月	味噌汁 豚肉の生姜焼き 青のりポテト 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
29	火	味噌汁 ほっけの味噌焼き 春雨サラダ 果物	ごはん	牛乳 ナポリタン	○
30	水	味噌汁 すき焼き風煮 胡瓜のおかか和え 果物	ごはん	アイスクリーム 市販菓子	○
31	木	味噌汁 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のサラダ 果物	ごはん	牛乳 グレープゼリー	○

《食のウォッチング》

子どもの水分補給について

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。食べ物にも水分は含まれていますが、食事以外からの水分補給も必要です。

小さな子どもの場合は、のどが渇いていてもうまく伝えられないことも多く、気付いた時には脱水症状が進んでいることもあるため、こまめな水分補給が大切になります。

～水分補給のポイント～

・こまめに飲む

起床時、外出の前後、入浴の前後、就寝前などタイミングを決めると良いでしょう

・1度にたくさん飲まない

50～100ml程度を目安にしましょう

・カフェインを含まないお茶や水がおすすめ

ミネラルウォーターは胃腸に負担がかかるので避けましょう。また甘い飲み物は糖分が多く、虫歯になりやすいので避けましょう。



【今月提供予定の果物】

バナナ、オレンジ、パイナップル、すいか、メロンなど

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

※ 3時のおやつがアイスクリームの時、あかちゃん、小さいぺんぎん組は市販菓子を提供します。