

令和8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	水	すまし汁 ほっけの味噌焼き ほうれん草のサラダ 果物	ごはん	牛乳 ミルククッキー	○
2	木	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	○
3	金	味噌汁 ポークチャップ 切干大根の炒め煮 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
4・18	土	味噌うどん 南瓜のグラッセ風 果物	うどん	牛乳 市販菓子	/
6	月	トマトカレー 白菜わかめ和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
7・21	火	味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツと人参のツナ和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
8	水	お弁当日		牛乳 鉄強化菓子	/
22	水	味噌汁 豆腐のツナ焼き ブロッコリー中華和え 果物	ごはん	牛乳 スイートパンブキン	○
9・23	木	味噌汁 鶏肉のごまみそ焼き 春雨サラダ 果物	ふりかけごはん	9日牛乳 ジャムスコーン 23日牛乳 グレーゼリー	○
10・24	金	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	○
11・25	土	ミートスパゲティ ほうれん草のり和え 果物	スパゲティ	牛乳 市販菓子	/
13・27	月	味噌汁 豚肉の生姜焼き さつま芋の含め煮 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
14・28	火	ほうれん草ポタージュ たらの香味焼き キャベツわかめサラダ 果物	バターロール	牛乳 ツナコーンおやき	○
15・29	水	味噌汁 大豆かき揚げ 小松菜お浸し 果物	ごはん	15日牛乳 市販菓子 29日 ヨーグルト 鉄強化菓子	○
16・30	木	豆乳味噌汁 豚肉のマーレード焼 人参の鶏そぼろ煮 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
17・31	金	味噌汁 ビビンバ 大根のり和え 果物	ごはん	牛乳 小豆蒸しパン	○

《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(毎日つきます)

※ 3時のおやつがアイスクリームの時は、あかちゃん、小さいぺんぎん組は食べ慣れない子が多いため、市販菓子を提供します。