



7月 給食予定献立表

聖フランシスコ保育園 2024年7月

日	曜	未満児のみ 午前おやつ	主 食	副 食	午後のおやつ
1	月	オレンジ	ごはん	鶏のチリソース風 のり和え なるとのすまし汁	牛乳 ごまトースト
2	火	きゅうり	ごはん	厚揚げのみそ炒め マカロニサラダ 中華スープ	牛乳 揚げかぼちゃ
3	水	バナナ	ごはん	<食育の日> 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 ふのみそ汁	麦茶 幼児 とうもろこし 未満児 さつま芋
4	木	さつま芋		ミートソーススパゲティ ちくわのサラダ スープ	麦茶 若菜おにぎり
5	金	チーズ	ごはん	<七夕献立> ☆☆☆☆☆☆☆ めかじきの西京焼き 塩きゅうり セタスープ	麦茶 キラキラポンチ
6	土	バナナ	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮 ポコットチーズ 野菜スープ	牛乳 ビスケット
8	月	さつま芋	ごはん	鶏のねぎ醤油焼き 梅おひたし 豚汁	麦茶 鮭おにぎり
9	火	きゅうり	ごはん	夏野菜カレー きゃべつサラダ ポコットチーズ	牛乳 卵の花焼き菓子
10	水	オレンジ	パン	<お誕生日会> じゃが芋のチーズ焼き 即席漬物 ABC スープ	麦茶 スイカ
11	木	バナナ	ごはん	甘辛丼 ごまひじきサラダ 大根汁	麦茶 チヂミ
12	金	チーズ	ごはん	さばのみそ焼き かぼちゃサラダ 油揚げスープ	牛乳 フレーク焼き菓子
13	土	バナナ	ごはん	トーフミールの炒り煮 オレンジ 野菜スープ	牛乳 おせんべい
16	火	きゅうり	ごはん	しょうが焼き 春雨サラダ 卵スープ	麦茶 フルーツヨーグルト
17	水	さつま芋		ミートソーススパゲティ ちくわのサラダ スープ	麦茶 若菜おにぎり
18	木	オレンジ	ごはん	鶏のチリソース風 のり和え なるとのすまし汁	牛乳 ごまトースト
19	金	バナナ	ごはん	鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 ふのみそ汁	麦茶 焼きそば
20	土	オレンジ	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮 ポコットチーズ 野菜スープ	牛乳 ビスケット
22	月	チーズ	ごはん	厚揚げのみそ炒め マカロニサラダ 中華スープ	牛乳 揚げかぼちゃ
23	火	バナナ	ごはん	甘辛丼 ごまひじきサラダ 大根汁	麦茶 チヂミ
24	水	オレンジ	ごはん	肉じゃが きゃべのごま和え ちくわのスープ	牛乳 豆腐ドーナツ
25	木	さつま芋	ごはん	鶏のねぎ醤油焼き 梅おひたし 豚汁	麦茶 鮭おにぎり
26	金	きゅうり	ごはん	レバーの甘辛和え キャベツのサラダ スープ	牛乳 卵の花焼き菓子
27	土	バナナ	ごはん	トーフミールの炒り煮 オレンジ 野菜スープ	牛乳 おせんべい
29	月	チーズ	ごはん	さばのみそ焼き かぼちゃサラダ 油揚げスープ	牛乳 フレーク焼き菓子
30	火	きゅうり	ごはん	しょうが焼き 春雨サラダ 卵スープ	麦茶 フルーツヨーグルト
31	水	バナナ	わかめ ごはん	<すみれ組 お楽しみ献立> 鶏の唐揚げ ポテトサラダ ラーメンスープ	麦茶 うどんかりんとう

		熱量 kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	塩分 g
3歳未満児	7月分	460	18.1	12.3	223	1.5
	給与目標	460	17.3	12.5	210	1.6
3歳以上児	7月分	546	21.7	15.1	259	1.8
	給与目標	550	20.0	15.0	250	1.8

7月 給食だより

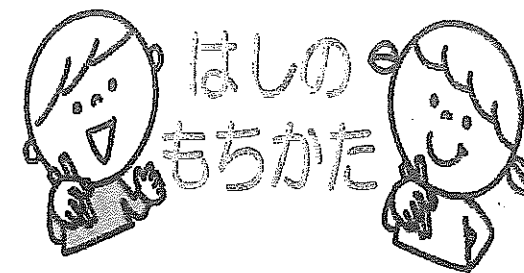
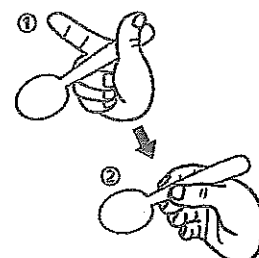
2024年 7月 聖フランシスコ保育園

梅雨の合間のまぶしい日ざしに夏を感じるこの頃です。急に暑くなるので、体調をくずしがちになります。十分な睡眠と朝食をしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、気持ちいいですね。

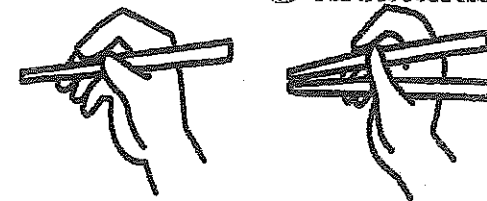
<お箸の持ち方>

給食が始まって数か月が経ちました。お箸の上手な持ち方を覚えて、給食の時間をより楽しい時間にしていきましょう。

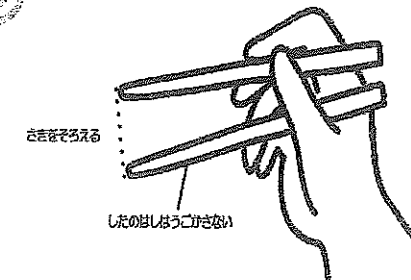
スプーンの持ち方は、上から握り→下から握り→えんぴつ握りを試してみましよう。



- ① えんぴつのようにはしを1本もち
- ② もう1本のはしをおやゆびのつけねとくすりゆびのまきではさむ



- ③ うえのはしだけうごかす



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



<献立紹介> うどんかりんとう(4人分)

材料	分量	作り方
生うどん	120g	① 生うどんを3センチくらいに切る。 ② ①を適量の油で揚げる。 ③ ②と粉砂糖を和えればできあがり。 *粉砂糖に同量のきな粉を加えても、おいしく食べられます。
粉砂糖	12g	
揚げ油	適量	