



ごちそうだより

2022.7.1
ひらた西保育園

梅雨が明けると夏も本番となりますね。
急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。
食事(特に朝ごはん)はしっかりと、水分補給も細めに
しましょう。



- ・7月・8月は食中毒予防のため、
おべんとうの日はありません
- ・7/22は夏まつりメニューにしています

～水分補給をしっかりと～

暑い日は汗をたくさんかき、水分が欲しくなりますね。
水分補給をするときに気をつけておきたいことは、細めに
少しずつ、のどが渇く前に飲みましょう(のどが渇いたとき
にはすでに水分不足です)

糖分の多いジュースや炭酸飲料は控え、お茶や水を
飲みましょう。

また、冷たい物のとりすぎは、おなかを壊したり、食欲が
なくなったりする原因になります。

ジュースやアイスクリームなど、冷たい物には糖分をたく
さん含んでいる物も多く、虫歯になりやすいので気を付け
ましょう。



※朝ごはんには甘い菓子パンを食べ
たり、ジュースを飲んだりするのは
やめましょう



						1(金)	2(土)
昼食						ごはん タンダーチキン ごぼうサラダ 大葉かぼちゃ おくらのみそ汁	お弁当
おやつ						牛乳もち	くだもの
	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
昼食		ごはん ぎせい豆腐 おさつサラダ 具だくさんみそ汁	ごはん 厚揚げステーキ 冬瓜のそぼろ煮 塩、ペコ、和え 豆腐と野菜のすまし汁	ごはん 豚肉のロール焼き 春雨サラダ 大豆のレーズン煮 なめこ汁	七夕ちらし寿司 鶏の照り焼き 納豆和え 大葉じゃが芋 さつま芋汁	コーンラーメン するめサラダ こんにゃくの煮しめ	お弁当
おやつ		チーズ蒸しパン	フライドポテト	ジャムトースト	七夕ゼリー	わかめおにぎり	ヨーグルト
	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
昼食		ごはん 鶏のポトフ もやしサラダ ひじき煮 さつま芋のみそ汁	コッパパン ピーマンの肉詰め 五目煮豆 きゅうりとじゃこの酢物 おくらのスープ	ごはん 鶏の照り焼き コーンスローサラダ じゃが芋の煮しめ 豚汁	ごはん 肉団子の甘辛煮 おくらとトマトの おめかえ 卵豆腐のすまし汁	ごはん 肉じゃが 糸肉豆サラダ しじみ汁	お弁当
おやつ		ポップコーン	鮭おにぎり	コーンフックスキ	ピザトースト	冷やしうどん	くだもの
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
昼食		海の日  お弁当	ごはん 肉豆腐 あらめ煮 はんぺんサラダ すまし汁	ごはん サバのごま焼き モロイヤードもやし おひたし 厚揚げの煮しめ じゃが芋のみそ汁	誕生会 	カレーライス 和風サラダ ゆづとうもろこし	夏まつり 
おやつ		ヨーグルト	わかちマフィン	きな粉トースト		すいかポンチ	
	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
昼食		ごはん 厚揚げの中巻め きゅうりの酢物 もやしのみそ汁	ひつまぶし 筑前煮 おくらのごま和え かきたま汁	ごはん 大豆・ひじき入り ハンバーグ わかちサラダ なすのみそ汁	ごはん 鶏の涼味漬 五目きんぴら はんぺん汁	ごはん マーボナス ひじきのナムル キャベツのみそ汁	お弁当
おやつ		バイクドポテト	野菜サンド	焼きそば	さつま芋クッキー	ゆづとうもろこし	ヨーグルト
	31(日)						
昼食							
おやつ							

※献立は都合により変更する場合があります。
※アレルギーがあります。