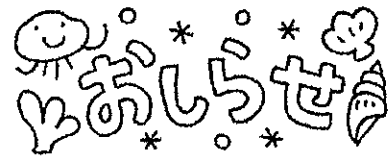




# ごちそうだより

2023.7.1  
ひらた西保育園

梅雨が明けると夏も本番ですね。  
急に暑くなるので、体調を崩しやすくなります。  
食事(特に朝ごはん)はしっかりと、水分補給も細めに  
取りましょう。



- 7月、8月は食中毒予防の為、お弁当の日はありません
- 窒息につながりやすい食材がある為、ぶどう(デラウェア、巨峰など)は給食での提供はしません。

ご家庭で食べられる際には、 $\frac{1}{4}$ に切って出し、子どもの食べ方や様子が見えるよう正面に座り、安全な食べ方をしているかを確認しましょう。



## ～水分補給をしっかりと～

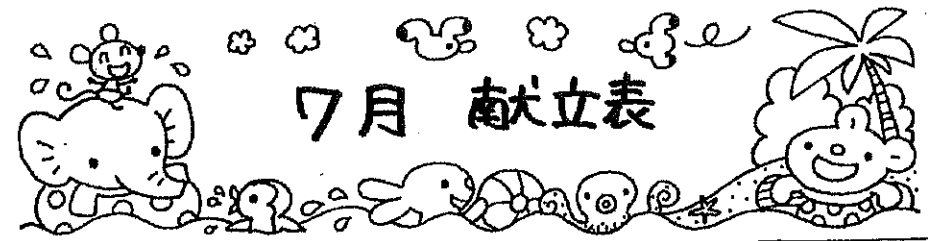
暑い日は汗をたくさんかき、水分が欲しくなりますね。  
水分補給をするときに気をつけておきたいことは、細めに  
少しずつ、のどが渇く前に飲みましょう(のどが渇いたとき  
にはすでに水分不足です)

糖分の多いジュースや炭酸飲料は控え、お茶か水を  
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つけましょう。

※朝ごはん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(土)
昼食							お弁当
おやつ							ゼリー
	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 春雨サラダ ひじき煮 きのこ汁	ごはん 鯉のかりとろ風味 おくらとトマトの おむねえ 肉じゃが なめこ汁	とうもろこしごはん ぎせい豆腐 冬血のそば3煮 かぼちゃサラダ すまし汁	ごはん 梅しびしびハンバーグ 塩、ペ和え きんぴらごぼう なすのみそ汁	七夕そうめん 手鞠元の照り焼き 納豆サラダ 米粉、抹茶	お弁当
おやつ		かぼちゃのきな粉餅	お菓子みそ焼き	フルーツヨーグルト	ジャムトースト	七夕ゼリー	ヨーグルト
	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
昼食		ごはん 厚揚げの中華炒め じゃこサラダ もやしのみそ汁	ごはん 鶏のポテト風味炒め 根菜の煮しめ 納豆和え そうめん汁	ごはん あじのソスフライ 梅サラダ 大豆の石焼煮 じゃが芋のみそ汁	ごはん 豚肉のロール巻き 厚揚げとおくら煮物 七草大根の煮物 はんぺん汁	冷やし中華 ポテトサラダ ちくわと野菜の 炒め物	お弁当
おやつ		コンフレックス	パン	ポップコーン	牛乳もち	ゆかりおにぎり	くだもの
	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
昼食		海の日 お弁当	ごはん 肉豆腐 あらめ煮 きゅうりの中華和え キャベツのみそ汁	誕生会 お祝い	ごはん サバのごま焼き ピーマンひじき炒め きゅうりの酢の物 豚汁	ごはん 鶏の梅風味焼き じゃが芋サラダ 大豆のレーズン煮 卵豆腐のすまし汁	お弁当
おやつ		お菓子	きな粉トースト		ゆでとうもろこし	チーズ蒸しパン	ヨーグルト
	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
昼食		ごはん 野菜たっぷりポ かぼちゃの煮しめ はんぺんサラダ	ごはん ごまのつくね焼き モロヘイヤともやし おひたし 五目きんぴら しじみ汁	コッパパン 鶏の照り焼き トマトサラダ 里芋菜炒め おくらスープ	ごはん チーズミートなす ゆかり和え 五目煮豆 さつま芋のみそ汁	ひつまぶし 豆腐ステーキ ごぼうサラダ じゃが芋のなめ煮 かきたま汁	お弁当
おやつ		キャロットマフィン	サモサ	鯉おにぎり	オープンロール	黒ごまクッキー	ゼリー
	30(日)	31(月)					
昼食		ごはん トンカラリン トマトツナのサラダ 七草煮 おくらのみそ汁					
おやつ		ピザトースト					

※献立は都合により変更する場合があります。  
※フルーツがつきます。