



ごちそうだより

2024.7.1
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。
- ・19日(金)はわくわくデーです。
夏まつりも近いので、子ども達がわくわく
するようなメニューにしています。
お楽しみに。

～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(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
昼食		ごはん 大豆・ひじき入り ハンバーグ コールスローサラダ コロコロ煮 わかめのすまし汁	ごはん 魚の照り焼き キャベツのペコ 和え 筑前煮 おくらのみそ汁	マーボツナ丼 あらめ煮 トマトサラダ かきたま汁	ごはん 西豚 じゃが芋の煮め もやしのみそ汁	ごはん タンポポチキン ごぼうサラダ 厚揚げの煮め そうめん汁	お弁当
おやつ		じゃこトースト	混ぜいなり 寿司	かぼちゃマフィン	チーズおむす おにぎり	じゃが芋おやき	せんべい
		7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
昼食		食パン 手羽元の照り焼き かぼちゃサラダ もやしのスープ	ごはん ぎせい豆腐 きゅうりの中華和え 大葉のきんぴら キャベツのみそ汁	ごはん 魚の梅焼き 納豆サラダ 冬瓜のえび煮 きのこ汁	ごはん 肉じゃが おくらのごま和え 具だくさんみそ汁	ごはん ピーマンの肉巻き さっぱり塩サラダ 五目きんぴら わかめと野菜の すまし汁	お弁当
おやつ		わかめおにぎり	米粉さつま揚げ	冷やしうどん	ジャムトースト	ゆかりおにぎり	ヨーグルト
		14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
昼食		海の日  お弁当	ごはん 鶏のポテトサラダ 塩、ペコ和え ピーマンのきんぴら なすのみそ汁	ごはん 厚揚げステーキ もやしサラダ 大学芋 はんぺん汁	ごはん サバのごま焼き ねばねば和え 大豆のレーズン煮 豚汁	わくわくデー 	お弁当
おやつ		せんべい	ゆず大根とツナの おにぎり	ピザトースト	夕焼けおにぎり		おかき
		21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 おさつサラダ すまし汁	ごはん 肉豆腐 ひじき煮 ゆかり和え じゃが芋のみそ汁	誕生会 	ごはん ごまのつくね焼き モロヘイヤと もやしのおひたし 五目煮豆 さつま芋のみそ汁	ごはん 白身魚のさくさく 揚げ ポテトサラダ 卵豆腐のすまし汁	お弁当
おやつ		みそ蒸しパン	鮭おにぎり		きな粉トースト	コーンと昆布の おにぎり	ヨーグルト
		28(日)	29(月)	30(火)	31(水)		
昼食		きつねうどん 春雨サラダ さつま芋の煮め	ごはん マーボナス かぼちゃの煮め おくらとトマトの おやき和え 豆腐と野菜のすまし汁	ごはん 厚揚げの中華和え アスパラサラダ かぼちゃの煮め しじみ汁			
おやつ		天がすおにぎり	ツナサンド	みそ焼きおにぎり			

※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。(週に2～3回つきます)