



ごちそうだより

2025.7.1
ひらた西保育園

今年は7月に入る前に梅雨明けしましたね。
これから暑い日が続くので、水分補給や室内の温度調整などに気をつけていきたいと思います。
ご家庭でも、水分補給をこまめにとったり、朝食をしっかりと食べて登園しましょう。



。7月、8月は食中毒予防の為、
お弁当の日はありません。

～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、こまめに
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。旬の夏野菜(きゅうり、トマト、なすなど)や果物から
も水分をとると良いですね。適度に塩分もとしましょう。
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(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
昼食			ごはん 鶏のポテトサラダ 塩、ペコ、え なすのみそ汁	ごはん 厚揚げの中華炒め はんぺんサラダ かきたま汁	ごはん 魚の照り焼き ねばねば和え 豚汁	カレーライス さっぱり塩サラダ ひじき煮	お弁当
おやつ			コーンフレーク クッキー	焼きおにぎり	ハムチーズ トースト	冷やしうどん	おかき
	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
昼食		ごはん 手羽元の照り焼き じゃこサラダ とうもろこし汁	ごはん ぎんせいの豆腐 モロヘイヤと もやしのおひたし さつま芋のみそ汁	ごはん 鶏の梅風味炒め ごぼうサラダ きのこ汁	コッペパン ピーマンの肉巻き 納豆和え フーフーフ	ごはん 魚のしょうが煮 おさつサラダ なめこ汁	お弁当
おやつ		きな粉トースト	ゆかりおにぎり	ゆでとうもろこし	さつま芋おにぎり	お好み焼き	ゼリー
	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 もやしサラダ すまし汁	ごはん 魚のパン粉焼き 冬瓜のしょうが煮 じゃが芋のみそ汁	誕生会 七夕とうもろこし 鶏の照り焼き 大葉わかばち 和風サラダ	ごはん ごまのつくね焼き きゅうりの中華和え キャベツのみそ汁	ごはん 肉豆腐 ポテトサラダ わかめと野菜の すまし汁	お弁当
おやつ		和風ラスク	おかかおにぎり	マジカルゼリー	魚おにぎり	米粉さつま芋 ドーナツ	せんべい
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
昼食		海の日  お弁当	ごはん 塩チキン かぼちゃサラダ はんぺん汁	ごはん 厚揚げステーキ 五目きんぴら おくらのみそ汁	ごはん 魚の梅焼き アスパラサラダ 卵豆腐のすまし汁	ごはん 肉じゃが おくらとトマトの おかか和え しじみ汁	お弁当
おやつ		ヨーグルト	夕焼けおにぎり	ココア蒸しパン	わかめおにぎり	ツナサンド	ゼリー
	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
昼食		ごはん 大豆・ひじき入り ハンバーグ ゆかり和え もやしのみそ汁	きつねうどん 納豆サラダ さつま芋の煮め	ごはん サバのタンダー おくらのごま和え 具だくさんみそ汁	ごはん マーボー豆腐 梅サラダ かぼちゃの煮め		
おやつ		かぼちゃマフィン	じゃこおにぎり	ピザトースト	豆乳もち		

※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2回くらい)