



# ごちそうだより

2026.7.1  
ひらた西保育園

梅雨が明けると夏も本番ですね。

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えます。

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。適度に塩分もとりましょう。

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**



# 7月 献立表



			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	
午前のおやつ			ブロッコリーのお餅 お茶	米粉、きす お茶	マカロニきな粉 牛乳	せんべい お茶	
昼食			ごはん 厚揚げの中華め おさつサラダ なすのみそ汁	ごはん 手羽元の照り焼き ひじきのナムル 野菜とわかめの すまし汁 くだもの	ごはん チーズ入りハンバーグ アスパラサラダ なめこ汁	お弁当	
午後のおやつ			じゃこトースト 牛乳	米粉、きすマフィン 牛乳	夕焼けおにぎり お茶	ゼリー お茶	
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
午前のおやつ		せんべい 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	クラッカー 牛乳	米粉、きす お茶	ふかし芋 牛乳	おおき お茶
昼食		ごはん 肉団子の甘煮 はんぺんサラダ きのこのみそ汁	ごはん 鶏肉の変わり煮 おくらのおえ物 とうもろこし汁	わしーライス じゃこサラダ ごぼうの煮しめ くだもの	ごはん マーボ豆腐 ゆかり和え かぼちの煮しめ	ごはん 鮭の照り焼き 春雨サラダ 豚汁	お弁当
午後のおやつ		きな粉トースト 牛乳	七夕ゼリー お茶	ツナマヨおにぎり お茶	大福芋 牛乳	わかめおにぎり お茶	ヨーグルト お茶
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
午前のおやつ		せんべい 牛乳	米粉、きす お茶	クラッカー 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	スティック野菜 お茶	せんべい お茶
昼食		ごはん 塩チキン 納豆サラダ かきたま汁	ごはん ぎせい豆腐 モロヘイヤと もやしのおひたし さつま芋のみそ汁	誕生会 ギョーザ丼 和風サラダ 大福おぼろ フォースープ くだもの	ごはん 魚のレモン甘煮 五目きんぴら おくらのみそ汁	ごはん ピーマンの肉巻き ポテトサラダ はんぺん汁	お弁当
午後のおやつ		ハムチーズおにぎり お茶	ジャムトースト 牛乳	マジカルゼリー お茶	チーズお餅おにぎり お茶	米粉、きす、ケーキ 牛乳	ゼリー お茶
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
午前のおやつ		おおき お茶	クラッカー 牛乳	ふかし芋 お茶	せんべい 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	おおき お茶
昼食		海の日 ● お弁当	ごはん ごまのつくね焼き もやしサラダ きのこ汁	ごはん 鮭のパン粉焼き 冬血のどぼろ煮 キャベツのみそ汁	コッペパン 鶏の照り焼き ごぼうサラダ 韓国風スープ くだもの	ごはん 肉じゃが おくらとトマトの おおかね しじみ汁	お弁当
午後のおやつ		ゼリー お茶	おねおにぎり お茶	納豆トースト 牛乳	元気おにぎり お茶	フルーツポンチ お茶	ヨーグルト お茶
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
午前のおやつ		ふかし芋 お茶	クラッカー 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	ブロッコリーのお餅 お茶	せんべい 牛乳	
昼食		ごはん 大豆ひじき入り ハンバーグ きゅうりの中華和え じゃが芋のみそ汁	ミートスパゲティ さっぱり塩サラダ さつま芋の煮しめ おくらのスープ	ごはん 肉豆腐 如干大根の 中華和え もやしのみそ汁 くだもの	ごはん 豚マリネ かぼちのサラダ 豆腐のすまし汁	ごはん サバのタンダー おくらのごま和え 貝だくさんみそ汁	
午後のおやつ		ツナサンド 牛乳	鮭おにぎり お茶	ゆづとうもろこし お茶	フライドポテト 牛乳	ゆかりおにぎり お茶	