



7月 給食だより 献立表



令和8年度7月発行 第一吉備こども園

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1 15	水	牛乳 菓 子	コロッケ ツナサラダ トマト		牛乳 小魚の甘辛 菓子	615.4 (498.1)
2 16	木	牛乳 菓 子	豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト 小魚三杯酢		牛乳 ミックスフルーツ	566.2 (458.7)
3 17	金	牛乳 菓 子	魚のカレーじょうゆ焼き ごぼうのごまマヨサラダ ゆでとうもろこし		牛乳 シュガートースト	628.0 (498.6)
4 18	土	牛乳 菓 子	焼きビーフン わかめスープ 果物		牛乳 菓 子	466.7 (435.8)
6	月	牛乳 菓 子	夏野菜のそぼろ煮 もずくの酢の物 果物		牛乳 ココアクッキー	622.3 (505.6)
7	火	牛乳 菓 子	★お楽しみ会献立★ とうもろこしごはん 鶏肉の竜田揚げ 和風サラダ 天の川そうめん汁 果物		ジュース 菓 子	601.3 (489.0)
21	火	牛乳 菓 子	鶏肉の照り焼き おくら納豆 きゅうりとひじきの和え物		牛乳 菓 子	564.3 (447.7)
8 22	水	牛乳 菓 子	マーボーなす 青菜のナムル 果物		牛乳 ウインナーサンド	633.3 (517.0)
9 23	木	牛乳 菓 子	ハヤシライス グリーンサラダ 果物		牛乳 豆乳バナナケーキ	617.8 (502.0)
10 24	金	牛乳 菓 子	鶏の南蛮漬け とうがのみそ汁 トマト		牛乳 アイスクリーム	637.2 (515.5)
11 25	土	牛乳 菓 子	ぶっかけひやむぎ 磯あえ 果物		牛乳 菓 子	509.9 (466.9)
13 27	月	牛乳 菓 子	グリルチキン 手作りふりかけ かぼちゃのごまドレッシングサラダ		牛乳 焼きそば	601.1 (486.7)
14 28	火	牛乳 菓 子	肉じゃがカレー風味 野菜の酢の物 果物		牛乳 人参ゼリー	586.6 (480.6)
29	水	牛乳 菓 子	夏野菜の豆乳ミートグラタン コーンとウインナーのスープ トマト		牛乳 米粉のココア蒸しパン	649.2 (525.1)
30	木	牛乳 菓 子	鶏肉のマリネ スパゲティソテー 果物		牛乳 菓子 チーズ	600.3 (496.5)
31	金	牛乳 バナナ	鮭の塩焼き 野菜炒め きざみ昆布のおかか煮		牛乳 メロンパン	573.7 (455.2)

暑さが本格的になる季節がやってきました。しっかり食事や睡眠を取り、規則正しい生活をして元気な身体づくりを目指しましょう。熱中症対策として園ではこまめな水分補給を行っています。ご家庭でも心がけてみてください。



甘い飲み物に気を付けて

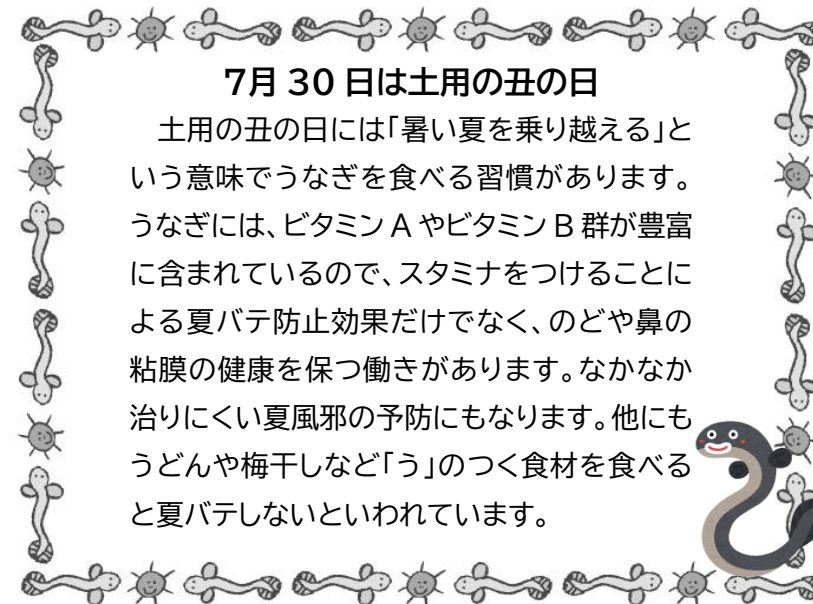
ジュース等の甘い飲み物は食欲を抑制させてしまい、食事の量に影響します。乳児期から幼児期は味覚の形成期です。甘味の摂りすぎは味覚の発達を妨げ、薄味の料理や素材の味を感じにくくさせます。いろいろなおかずを食べようとしない、好きなおかずだけ食べてしまうといった偏りが生じてしまいます。夏場は甘い飲み物が欲しくなる時期ですが、飲みすぎには気をつけましょう。



七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」とする風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元に贈るようになったという説もあります。

食べるときに卵や鶏肉、野菜をトッピングすると彩り豊かで食欲をそそる仕上がりになり、栄養補給にも繋がります。夏バテ解消にもぴったりです。



7月30日は土用の丑の日

土用の丑の日には「暑い夏を乗り越える」という意味でうなぎを食べる習慣があります。うなぎには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜の健康を保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。他にもうどんや梅干しなど「う」のつく食材を食べると夏バテしないといわれています。

「食育クイズ」

包丁で切ると見た目が星形になる夏野菜はなんでしょう??



ヒント...お〇ら