

7月



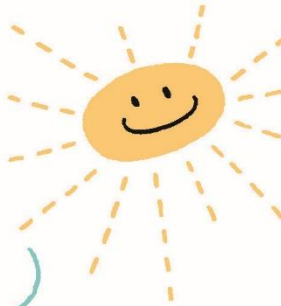
# きゅうしょくだより

令和7年

ちとせ山ゆり保育園

## 熱中症を予防するために

晴れて暑い日には熱中症が心配になりますね。子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とします。年齢が低いほど体重に占める水分の割合が多く、この水分が体の中の様々な働きを保つために重要な役割をしています。そのため水分が不足すると具合が悪くなってしまいます。外出の前後や昼寝の前後、入浴の前後などは水分をとる習慣をつけるといいですね。“こまめに少しずつ”がポイントです。



### 夏の飲み物 何がいい？

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、何を飲むか、ということもきちんと考えたいところです。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときに合った物を選ぶようにしましょう。



#### 麦茶



ミネラルを含み、糖質は含まないため、多少の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。

#### 牛乳・ジュース



カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。

#### スポーツ飲料



ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖分が高いため、とりすぎに注意。日常的な水分補給には向きません。

#### 経口補水液



大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質（イオン）濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。

### ☆水分量の目安☆

のどが渇いている時はいっきにゴクゴク飲みたくなりますが、こどもは胃袋が小さいので、一度にたくさん飲むと、ごはんが食べられなくなったり、胃液が薄まったりして消化能力が落ちたりします。年齢や季節で差はありますが、1回の目安として、1・2歳では50～100ml、3歳からは100～150ml位です。一気に飲むのではなく、常温に近いものを少しずつ飲むようにし、のどが渇く前に意識的に飲むよう心がけましょう。

### 献立の紹介

- \* 夏は暑さから食欲が落ちやすい時期です。子どもたちがおいしく食べられるように酸味やカレー味、生姜を使った献立を取り入れました。
- 魚の南蛮漬け、タコライス、豚肉の生姜焼き、インディアンスパゲティ
- \* 夏野菜を多くとり入れ、食事からも熱中症対策を心掛けました。
- 茄子（麻婆茄子、茄子のグラタン）
- トマト、ピーマン（チキンラタトゥイユ）など
- もろこしごはんはトウモロコシをそのまま入れて炊きます！

2025年07月

# 献立表

ちとせ山ゆり保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				延長(19時以降)	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	乳児	幼児
1 ・ 15 (火)	ロールパン ・ 茄子のグラタン ・ 野菜スティック ・ 牛乳	ロールパン、胚芽米、無塩バター、米粉、砂糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、さば(水煮缶)、ピザ用チーズ	なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、生姜汁	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	ミニのりすけ(りんごジュース) お茶 鯖そぼろごはん	E 434 kcal P 17.5 g F 17.9 g Ca 272 mg	530 kcal 20.8 g 20.9 g 284 mg
2 ・ 16 (水)	ごはん ・ 魚の南蛮漬け ・ じゃがいもとベーコンの炒め物 ・ 味噌汁(木綿豆腐・こまつな)	胚芽米、じゃがいも、ウエハース、なたね油、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、ベーコン、淡色みそ	とうもろこし、トマト、にんじん、きゅうり、ピーマン、こまつな、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	ふりかけごはん(やさいジュース) 牛乳 茹でとうもろこし ウエハース	E 463 kcal P 22.1 g F 17.9 g Ca 428 mg	571 kcal 26.5 g 21.8 g 648 mg
3 (木) ・ 18 (金)	ごはん ・ 豆腐のつくね焼き ・ 酢の物 ・ 味噌汁(じゃが芋・油揚げ)	胚芽米、じゃがいも、スパゲティ、パン粉、なたね油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ロースハム、淡色みそ、しらす干し、油揚げ	メロン(緑肉)、きゅうり、たまねぎ、にんじん、みかん缶、ピーマン、生わかめ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉、こしょう	人参ごはん(ぶどうジュース) 牛乳 インディアンスパゲティ	E 496 kcal P 21.3 g F 15.8 g Ca 259 mg	573 kcal 24.5 g 17.8 g 277 mg
4 (金) ・ 17 (木)	夏野菜カレーライス ・ ひじきのサラダ ・ すいか	胚芽米、砂糖、上新粉、なたね油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	すいか、100%オレンジ果汁、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ホールトマト缶、きゅうり、なす、コーン缶、ひじき、粉かんでん、にんにく、しょうが	中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、鶏ガラスープ顆粒、酢、カレー粉、食塩	野菜ピラフ(りんごジュース) 牛乳 オレンジ寒天	E 455 kcal P 17.4 g F 10.0 g Ca 218 mg	529 kcal 20.2 g 10.8 g 228 mg
7 (月)	七夕そうめん ・ 和風グリルチキン ・ 短冊サラダ ・ すいか	干しそうめん、砂糖、ごま油、オリーブ油、白ごま	牛乳、鶏もも肉、カルピス、ツナ油漬、ゼラチン	すいか、だいこん、にんじん、100%ぶどう果汁、きゅうり、100%オレンジ果汁、コーン缶、オクラ、粉かんでん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	わかめごはん(やさいジュース) 牛乳 七夕ゼリー	E 446 kcal P 22.3 g F 14.3 g Ca 258 mg	525 kcal 26.4 g 16.3 g 278 mg
8 ・ 29 (火)	ごはん ・ 麻婆茄子 ・ 伴三絲 ・ 豆腐スープ	胚芽米、砂糖、焼ふ、はるさめ、なたね油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ロースハム、きな粉、淡色みそ	なす、にんじん、こまつな、きゅうり、しめじ、長ねぎ、生姜汁、にんにく	しょうゆ、酢、鶏ガラスープ顆粒、食塩	ツナ炒飯(ぶどうジュース) 牛乳 お麩のラスク きなこ味	E 406 kcal P 16.7 g F 16.7 g Ca 228 mg	480 kcal 19.5 g 19.3 g 241 mg
9 ・ 23 (水)	ごはん ・ 魚の変わり焼き(青のり) ・ ほうれん草とコーンのソテー ・ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、パン粉、なたね油、マヨネーズ	牛乳、ムキカレイ、卵、淡色みそ、スキムミルク	ほうれん草、かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、あおのり	かつお・昆布だし汁、食塩、こしょう	ゆかりごはん(りんごジュース) 牛乳 かぼちゃドーナツ	E 488 kcal P 20.5 g F 15.7 g Ca 263 mg	587 kcal 24.6 g 18.1 g 285 mg
10 ・ 31 (木)	ごはん ・ 豆腐のミートローフ ・ 胡麻酢和え ・ 味噌汁(玉ねぎ・なす)	胚芽米、オートミール、すりごま、無塩バター、なたね油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ	すいか、たまねぎ、なす、きゅうり、キャベツ、コーン缶、にんじん、とうもろこし	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	木の葉せんべい(ぶどうジュース) 牛乳 もろこしごはん	E 533 kcal P 20.7 g F 17.8 g Ca 256 mg	634 kcal 24.4 g 20.6 g 275 mg
11 ・ 25 (金)	ごはん ・ チキンラトウイユ ・ ポテトマヨサラダ ・ スープ(キャベツ・コーン)	胚芽米、じゃがいも、豆乳食パン、ホットケーキ粉、無塩バター、マヨネーズ、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、大豆水煮	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、ホールトマト缶、にんじん、きゅうり、コーン缶、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、にんにく	しょうゆ、鶏ガラスープ顆粒、コンソメ、食塩、酢、こしょう	カレーピラフ(りんごジュース) 牛乳 四角いメロンパン	E 519 kcal P 21.0 g F 19.7 g Ca 228 mg	627 kcal 25.0 g 23.2 g 243 mg
12 ・ 26 (土)	ごはん ・ 生揚げの味噌炒め ・ 粉吹芋 ・ 清汁(大根・えのき)	じゃがいも、胚芽米、なたね油、砂糖、マリネビスケット、ぱりんごせんべい	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、えのきたけ、干ししいたけ、粉バセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	きなこせんべい(やさいジュース) 牛乳 マリネビスケット 塩味せんべい	E 436 kcal P 15.8 g F 13.3 g Ca 281 mg	523 kcal 18.5 g 15.4 g 320 mg
14 ・ 28 (月)	ブルゴギ井 ・ きゅうりとささみの中華サラダ ・ すいか	胚芽米、砂糖、無塩バター、小麦粉、ごま油、白ごま	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、卵	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、こまつな、生姜汁、にんにく	しょうゆ、酢、酒	ごま塩ごはん(ぶどうジュース) 牛乳 かぼちゃケーキ	E 476 kcal P 21.2 g F 17.7 g Ca 231 mg	567 kcal 25.5 g 20.7 g 246 mg
19 (土)	ごはん ・ 豚肉の生姜焼き ・ 三色おひたし ・ 味噌汁(麩・玉ねぎ・油揚げ)	胚芽米、カステラ、焼ふ、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、淡色みそ、油揚げ、花かつお	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	とっとちゃんせんべい(やさいジュース) 牛乳 カステラ	E 462 kcal P 20.6 g F 13.4 g Ca 233 mg	571 kcal 26.5 g 21.8 g 648 mg
22 (火)	タコライス ・ ツナマヨサラダ ・ ジョアマスカット ・ すいか	胚芽米、マヨネーズ、砂糖、すりごま、なたね油	牛乳、ジョアマスカット、鶏ひき肉、ツナ油漬	すいか、プロッコロリ、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、パイン缶、キャベツ、たまねぎ、トマト、コーン缶、オクラ	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、カレー粉	炊き込みごはん(やさいジュース) 牛乳 フルーツポンチ	E 530 kcal P 23.8 g F 16.0 g Ca 498 mg	529 kcal 20.2 g 10.8 g 228 mg
24 (木)	ごはん ・ レバーの立田揚げ ・ フレンチサラダ ・ 味噌汁(生揚げ・玉ねぎ)	胚芽米、ホットケーキ粉、なたね油、片栗粉、砂糖、無塩バター	牛乳、豚レバー、生揚げ、卵、淡色みそ、クリームチーズ	メロン(緑肉)、キャベツ、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、セロリ、生姜汁	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	わかめごはん(やさいジュース) 牛乳 チーズ蒸しパン	E 535 kcal P 22.1 g F 21.0 g Ca 275 mg	573 kcal 24.5 g 17.8 g 277 mg
30 (水)	ごはん ・ 豚肉の生姜焼き ・ 三色おひたし ・ 味噌汁(麩・玉ねぎ・油揚げ)	胚芽米、カステラ、焼ふ、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、淡色みそ、油揚げ、花かつお	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	炊き込みごはん(やさいジュース) 牛乳 カステラ	E 462 kcal P 20.6 g F 13.4 g Ca 233 mg	571 kcal 26.5 g 21.8 g 648 mg

乳児は毎日朝おやつに牛乳が付きまます。

献立の平均栄養価 以上児  
未満児

エネルギー-567Kcal 蛋白質 23.6g 脂質 18.7g カルシウム 307mg 鉄分 3mg  
エネルギー-474Kcal 蛋白質 19.9g 脂質 16.1g カルシウム 273mg 鉄分 2mg