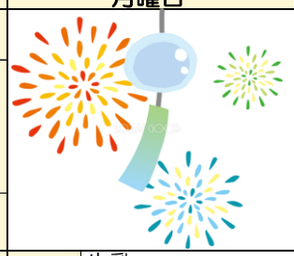
2025年　7月　献立表

なるせ保育園(未満児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 牛乳 白い風船	2 牛乳 塩せんべい	3 牛乳 源氏パイ	4 牛乳 雪の宿	5 牛乳 醤油せんべい
昼食		御飯・人参のみそ汁 カレイの煮つけ パスタサラダ バナナ	御飯・大根みそ汁 鶏むねの塩麹焼き ポテトサラダ オレンジ	御飯・わかめのみそ汁 あじフライ おくらときゃべつのお浸し キウイフルーツ	ハヤシライス 人参とみかんサラダ ヨーグルト	鮭のクリームパスタ 鶏スープ ゆでブロッコリー オレンジ
午後		牛乳 青のりポテト	牛乳 きな粉フレンチトースト	牛乳 選べるゼリー	牛乳 そうめん	牛乳 おかし
午前	7 牛乳 塩せんべい	8 牛乳 芋チップス	9 牛乳 醤油せんべい	10 牛乳 ハッピーターン	11 牛乳 源氏パイ	12 牛乳 塩せんべい
昼食	冷がけラーメン（汁なし） 星のスープ お星さまハンバーグ 七夕三色ゼリー	牛丼 切干大根みそ汁 オクラ納豆 すいか	御飯・中華スープ 夏野菜マーボー きゅうりのゆかりあえ キウイフルーツ	御飯・納豆汁 さばの塩こうじ焼き バンバンジー バナナ	夏のカレーライス コールスローサラダ パイナップル	カツ丼 キャベツのみそ汁 きゅうりの昆布あえ オレンジ
午後	牛乳 七夕クレープ	牛乳 ホットケーキ・チーズ	牛乳 アイスクリーム	牛乳 さつまいも塩バター	牛乳 フルーチェいちご	牛乳 おかし
午前	14 牛乳 クッキー	15 牛乳 塩せんべい	16 牛乳 ミレービスケット	17 牛乳 塩せんべい	18 牛乳 味しらべ	19 牛乳 醤油せんべい
昼食	肉みそ坦々ラーメン 餃子 バナナ	タコライス みそスープ もやしのナムル オレンジ	御飯・豆腐すまし汁 鶏ちゃん焼き 切干大根のごま和え キウイフルーツ	穴子かば焼き丼 油揚げのみそ汁 きゅうりのお浸し すいか	クロワッサン コーンシチュー ブロッコリーツナ和え パイナップル	肉みそうどん えのきのスープ コーン納豆あえ バナナ
午後	牛乳 さけわかめごはん	牛乳 豆乳プリンタルト	牛乳 いちごカップケーキ	牛乳 芋けんぴ	牛乳 五平餅	牛乳 おかし
午前	21 海の日	22 牛乳 醤油せんべい	23 牛乳 ビスコ	24 牛乳 塩せんべい	25 牛乳 クッキー	26 牛乳 塩せんべい
昼食		ミートスパゲティー わかめスープ おくらときゅうり和え バナナ	納豆そぼろ丼 かき玉汁 キャベツと油揚げ煮浸し すいか	御飯・里芋のみそ汁 たらのチーズ焼き おくらとちくわの海苔あえ キウイフルーツ	ナン キーマカレー もやしサラダ パイナップル	野菜あんかけ丼 大根みそ汁 かぼちゃの甘煮 オレンジ
午後		牛乳 菜飯おにぎり	牛乳 スイートポテト	牛乳 焼きとうもろこし	牛乳 カラフルゼリー	牛乳 おかし
午前	28 牛乳 ホームパイ	29 牛乳 塩せんべい	30 牛乳 醤油せんべい	31 牛乳 ビスケット		
昼食	牛ぶっかけうどん シュウマイ バナナ	御飯・玉ねぎと麸のすまし汁 あじの西京焼き れんこんとツナのきんぴら キウイフルーツ	いなり寿司・納豆巻き おくらのスープ から揚げサルサソース きゅうりの土佐和え 日向夏ゼリー	御飯・五目みそ汁 さけの塩焼き オクラ白和え バナナ		
午後	牛乳 とうもろこしごはん	牛乳 シューアイス	牛乳 元気ヨーグルト	牛乳 ピーチゼリー		

☆七夕☆

七夕は、織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日とされています。

日本で親しまれている七夕には、豊作を祈る風習もあります。

七夕には行事食としてそうめんを食べるそうです。そうめんは、古代中国の「索餅(さくべい)」というお菓子が日本に伝わり、変化したものとされています。

中国では、7月7日に亡くなった子どもが鬼となり疫病を流行らせたものの、その子どもが好きな索餅を供えたことで疫病が治まったという言い伝えから1年間の無病息災を祈願して七夕に食べられるようになったそうです❣

水分補給について

☆のどが渇いてなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

☆日常の水分補給は、水か麦茶など糖分の含まれていないもので 補給しましょう。

☆一度にたくさんの水（お茶）を飲まずに、少しずつ口に含んで ゆっくり飲みましょう。

☆甘い飲み物を飲む時は、飲みすぎないようコップに取り分けて飲むようにしましょう。

旬の夏野菜を食べよう！

≪**キュウリ**≫熱をとる ／塩分をとる／のどを潤す

≪**ピーマン**≫血をさらさらにする

≪**トマト**≫食欲増進／余分な熱をとる／ のどを潤す

≪**ナス**≫余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうや腫れを治める

≪**スイカ**≫体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる

≪**トウモロコシ**≫胃腸の調子を整える

≪**レタス**≫余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうや腫れを治める

7月の栄養価

エネルギー：474Cal
たんぱく質：19.1ｇ
脂質：15.6ｇ
カルシウム：284ｇ
塩分：1.4ｇ

蒸し暑い今の季節は体がだるく感じたり食欲がわきにくく、体調を崩しやすくなってしまいます。しかし、食べなくては夏を乗り切る体力がつきません。 夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？→ ビタミン B1を含む食材を 、、、夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミン B 群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。（豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、ごま、にんにく等）また、さっぱりとレモンなどで酸味をきかせたり、香辛料を使うなど毎日の献立にも食欲がわくような工夫をしたいですね。３食しっかり食事をし、十分な睡眠をとり、暑い夏を元気に過ごしましょう！

7日：七夕メニュー
１０日：納豆の日
17日：早い土用の丑の日メニュー
３０日：誕生会

＊物資の都合により内容を変更する場合があります。