

7月の給食だより

献立表

令和6年7月1日

くもぎ保育園

★ 今月の予定 ★

- 7/1 水開き(スイカ割り)
- 7/8 七夕会
- 7/10 保育体験
- 7/19 夏まつり
- 7/24 みそ汁クッキング
- 7/26 誕生日会



＼朝ごはんを食べてこよう！

最近、「今日、朝ごはん食べてこんかったんでー！！」という子どもが増えてきました。眠たくて起きられなかったり、食欲がなくて食べられなかったり理由は様々ですが、朝ごはんは1日の活動をするための大事な大事なエネルギー源です。今月から本格的に水あそびやプールも始まりますので、必ず食べてきましょう。

朝ごはんを食べたと言っている、内容を聞くと菓子パンやバナナだけ・・・乳酸菌飲料だけ・・・と答える子どもも少なくありません。食べていないよりはいいかもしれないと思われるかもしれませんが、甘いものは血糖値が急激に上がり、急激に下がるので体がしんどくなります。炭水化物(ごはん・パン・麺類)は必ず食べてきて下さい。

～水分をしっかり摂ろう～

水分補給では、水や麦茶などを飲みましょう。ジュースやスポーツドリンクは糖分が多く含まれているため、だらだら飲むと虫歯の原因になったり、食事の妨げになります。あげる場合は、量や時間を決めてあげるようにしましょう。

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
ひるごはん	1 ごはん ぶたにくのしょうがやき かぼちゃさらだ ちゅうかきゅうり	2 やきうどん ほしだいこんさらだ たまねぎすーぷ とうもろこし	3 ごはん あじのなんばんづけ さんしょくあえ かぼちゃのみそしる	4 ごはん きんぴらごぼう とうふのさらだ たまごすーぷ	5 ごはん ばんばんじーさらだ かぼちゃのにももの とうふのみそしる	6 たきこみごはん とりだんごすーぷ くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう こめこむしぱん	おちゃ なっとうまき	おちゃ おれんじゼリー	おちゃ えだまめおにぎり	あいすくりーむ おかし	ぎゅうにゅう おかし
ひるごはん	8★ きーまかれー きらきらさらだ じゃーまんぼてと	9 ごはん さけのしおこうじやき ごぼうさらだ こんそめすーぷ	10★ さばのちらしずし ねばねばなっとう じゃがいものかれーに おれんじ	11 げんまいごはん こうやとうふのあんかけ かみかみごぼう さんしょくあえ	12 とうもろこしごはん なすばーぐ れたすのまりね	13 わかめごはん やさいすーぷ くだもの
おやつ	おちゃ ふるーつぼんち	ぎゅうにゅう とうふどーなつ	ぎゅうにゅう おかし	おちゃ ぶるーべりーまふいん	あいすくりーむ おかし	ぎゅうにゅう おかし
ひるごはん	15 おやすみ (うみのひ)	16 はやしらいす あおりのぼてと おかかごぼう	17 ごはん こうやとうふのあげに れんこんさらだ あおなのみそしる	18 ごはん いりとうふ おくらなっとう なすのみそしる	19★ ごはん さけのうめまよやき だいがくじゃがいも とうもろこし	20 かれーらいす くだもの
おやつ		おちゃ よーぐると	ぎゅうにゅう じゃむざんど	おちゃ とうにゅうもち	あいすくりーむ おかし	ぎゅうにゅう おかし
ひるごはん	22 わかめごはん しゃぶしゃぶさらだ かぼちゃのこんぶに	23 びびんば とまとのさらだ ちゅうかすーぷ	24 げんmyおにぎり みそしる くだもの	25 ごはん とうにゅうたんたんすーぷ ながいもさらだ かりかりだいす	26★ かばやきどん かぼちゃのにももの うめきゅうり すましじる	27 やきそば ちゅうかすーぷ くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう じゃむざんど	おちゃ ふるーつよーぐると	おちゃ おかし	ぎゅうにゅう ばななまふいん	あいすくりーむ おかし	おちゃ おかし
ひるごはん	29 ごはん とりにくのてりやき あおなのいそあえ ばたみそぼてと	30 げんまいごはん くるまふたるたる ごまあえ なめこのみそしる	31 まーぼーどん はるさめさらだ たまねぎすーぷ			
おやつ	ぎゅうにゅう おかし ばなな	おちゃ もちもちぼてと	おちゃ きなこだんご			