

# 7月 きゅうしよくだより

★太陽の子保育園★

2001.7.2



7月

## 予定献立表

16日～の雨は立口  
ウラビす

< 材料名 >

※延長保育の希望者

早いもので、もう7月。梅雨入りしたものの、雨が少なく、

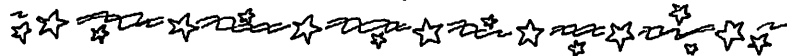
夏のように暑い日もあり、水不足が心配です...

暑くなると水も体も水不足になりやすいです。たくさん汗をか

かような暑い日には、こまめに水分補給をしましょう。

また、これから7月の楽しい季節。夏を元気にのりきるため

にも、規則正しい食生活を心がけましょう。



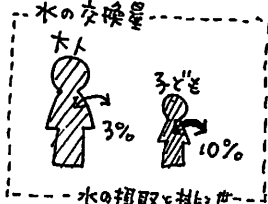
体に大切な水

体の60～70%は水分です。体内の水分は、体を正常に機能させるために重要な役割を果たしています。

食物の消化、体温調節、呼吸、栄養の吸収・運搬、老廃物の排泄などの役割があります。

体は「水ナシ」では生きていくことができません。

体全体の水分量の割合は、大人よりも子どもの方が多いのですが、子どもの方が身体活動等代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起りやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために汗をかくことで、体内の水分が失われていくので、いつもより多く水分をとるようにしましょう。



水分補給のpoint...

一度にたくさん量をとるより、数回に分けて補給する方がよいです。

7月の平均摂取量

| 平均    | 3歳以上児   | 3歳未満児   |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 563kcal | 551kcal |
| たんぱく質 | 21.9g   | 21.4g   |

▶ 献立は材料の仕入れ等の都合により変更する場合があります。

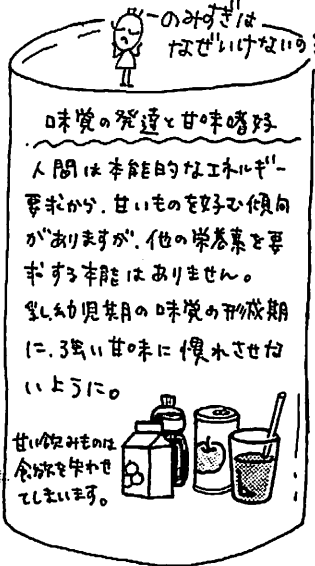
▶ 水分補給には茶葉を用意して

| 日  | 曜 | 午前(1-2時) | 昼食  | 午後(おやつ)     | 熱帯地には不足                                  | 血や肉には不足                               | 体の調子を整えよう                                       | 夕食                                 |
|----|---|----------|---|-------------|--|---------------------------------------|---|------------------------------------|
| 2  | 月 | クッキー牛乳   | 中華飯 春雨サラダ たまご入りの果物                          | ほうろくパンケーキ牛乳 | 米・油・三温糖<br>ごま油・春雨<br>片栗粉・小麦粉             | 豚もも肉<br>たまご・牛乳                        | 人参・たけのこ・果物<br>干しいたけ・ごま菜<br>きゅうり・おせし(わかめ菜)       | ごまごはんと 西洋菜<br>かぼちゃ・蒸・味噌汁<br>果物     |
| 3  | 火 | せんべい牛乳   | ホットドック コーンシチュー・かき揚げ・ささり・果物                  | おかんゼリー牛乳    | ロールパン・油<br>マーガリン・じゃがいも<br>バター・小麦粉        | ウインナー・牛乳<br>豚もも肉<br>スターミルク            | きゃべつ・人参・玉ねぎ<br>クリームコーン・ブロッコリー<br>きゅうり・ホシジロ・ス・果物 | ごはんと 黒豆4=エール<br>(汁かけ)<br>煮物・味噌汁・果物 |
| 4  | 水 | バナナ牛乳    | ごはんと さつまいもの西京焼 五色煮・味噌汁・果物                   | 菓子のケーキ牛乳    | 米・三温糖<br>油・菓子                            | さつまいも・味噌<br>ちくわ・豆腐<br>油揚げ・チーズ・牛乳      | 生姜・ごぼう・人参<br>たけのこ・いんげん<br>ほうれん草・こんにゃく・果物        | カレーうどん・ごま油<br>ヨーグルト・果物             |
| 5  | 木 | ビスケット牛乳  | フランスパン かぼちゃコロッケ・果物<br>1スライス1/2ソーサー・チンゲン菜スープ | ミニ五平餅牛乳     | フランスパン・油<br>小麦粉・パン粉<br>スライス・米・三温糖        | 鶏もも肉・牛乳<br>スターミルク・卵<br>ハム・ヨーグルト       | 玉ねぎ・かぼちゃ・<br>人参・ピーマン・ワカメ<br>チンゲン菜・長ねぎ・果物        | 車見子餅・いり豆腐<br>すまし汁・果物               |
| 6  | 金 | ポーロ牛乳    | チキンライス 芋と野菜のソテー・果物                          | ヨーグルトクッキー   | 米・押麦・油・バター<br>小麦粉・卵<br>マーガリン・三温糖         | 鶏もも肉・牛乳<br>スターミルク・とうもろこし<br>たまご・ヨーグルト | 玉ねぎ・ほうれん草<br>マッシュルーム・ピーマン<br>いんげん・コーン・果物        | おひたし・魚フライ<br>味噌汁・味噌汁               |
| 7  | 土 | ひんげん牛乳   | サラダ 大豆とピー豆の甘辛煮<br>豆腐・卵・ごま油・果物               | おまんこ牛乳      | とうもろこし・油<br>片栗粉・三温糖<br>ごま・菓子             | 油揚げ・たまご<br>ちりめんじゃこ<br>大豆・チーズ・牛乳       | 干しいたけ・長ねぎ<br>人参・きゅうり・トマト<br>ブロッコリー・果物           | 五目干・ハン・サラダ<br>スープ・果物               |
| 8  | 日 | ウエハス牛乳   | 中華丼 ビーフン・華風かき揚げ・果物                          | ビスケット牛乳     | 米・油・片栗粉<br>ビーフン・三温糖<br>菓子                | 豚もも肉・ちくわ<br>とうもろこし・牛乳                 | たけのこ・人参・きゃべつ<br>アスパラ・干しいたけ<br>長葱・ごぼう・きゅうり・果物    |                                    |
| 9  | 月 | せんべい牛乳   | 夏野菜カレー(煮物) おかあ入り フルーツポンチ                    | 干しクッキー牛乳    | 米・押麦・油<br>バター・小麦粉<br>卵・三温糖               | 豚もも肉・チーズ<br>スターミルク・とうもろこし<br>クリーム・牛乳  | 玉ねぎ・人参・ほうれん草<br>トマト・コーン・卵<br>りんご・ワカメ・フルーツ・果物    | ごはんと 中華飯<br>華風野菜・味噌汁<br>果物         |
| 10 | 火 | ビスケット牛乳  | おどろパン 日身魚のマリネ・ごま入りの味噌汁 トマトたまご入りの果物          | ワカオビゼリー牛乳   | おどろパン・油<br>小麦粉・三温糖<br>卵・果物               | たけのこ・たまご<br>人参・牛乳                     | 人参・玉ねぎ・トマト<br>ピーマン・ごま菜・ワカメ<br>果物                | 豚汁・味噌汁<br>おどろパン・果物                 |
| 11 | 水 | バナナ牛乳    | チキンライス マカロニ野菜スープ かぼちゃサラダ・果物                 | おまんこ牛乳      | 米・バター・油<br>じゃがいも・マカロニ<br>マヨネーズ・菓子        | 鶏もも肉・チーズ<br>豚もも肉・牛乳<br>おどろパン          | 人参・玉ねぎ・ピーマン<br>マッシュルーム・コーン<br>かぼちゃ・レーズン・きゅうり・果物 | 煮込みうどん<br>おどろパン・果物                 |
| 12 | 木 | ひんげん牛乳   | 肉みそうどん 中華入りのヨーグルト・果物                        | セサミトース牛乳    | うどん・油・三温糖<br>片栗粉・春雨<br>片栗粉・マーガリン・ごま      | 豚もも肉・味噌<br>とうもろこし・ヨーグルト<br>チーズ・牛乳     | 人参・玉ねぎ・長葱<br>生姜・にんにく・干しいたけ<br>たけのこ・果物           | ごはんと 煮物<br>魚のせしあんかけ                |
| 13 | 金 | ウエハス牛乳   | 雑穀ごはん 魚卵のたまご焼き・きゅうり漬・味噌汁                    | バナナケーキ牛乳    | 米・きび・おろし・小麦粉<br>小麦粉・じゃがいも<br>油・マーガリン・三温糖 | いわし・油揚げ<br>さつまいも・味噌汁<br>たまご・スターミルク    | 人参・大根・干しいたけ<br>いんげん・きゅうり・玉ねぎ<br>おせし・バナナ・果物      | コンニャク<br>マヨネーズ・スープ<br>果物           |
| 14 | 土 | ポーロ牛乳    | Q-パン クリームシチュー・ミニサラダ・果物                      | ヨーグルト       | ロールパン・油<br>じゃがいも・マヨネーズ<br>バター・小麦粉        | 鶏もも肉・牛乳<br>スターミルク・チーズ<br>たまご・ヨーグルト    | 人参・玉ねぎ・いんげん<br>きゅうり・きゅうり・果物<br>マッシュルーム          |                                    |
| 15 | 日 | クッキー牛乳   | スパゲティ 豆と野菜のスープ・ヨーグルト                        | 菓子のケーキ牛乳    | スパゲティ・油<br>じゃがいも・菓子                      | 豚もも肉・大豆<br>ヨーグルト・牛乳                   | 玉ねぎ・人参・ピーマン<br>いんげん・きゅうり                        |                                    |

7月14日(土)  
16:00～  
祭典  
Sunson

清涼飲料水の食欠みすぎ

暑い季節、子ども達は大人よりも多くの水分を必要としますが、水分補給に、清涼飲料水ばかりを飲んでいては、糖分のとりすぎになりまいます。また、表示を見るというは食品添加物が含まれていることが分かります。清涼飲料水はなるべく少なめに、麦茶、水等から水分補給するようにしましょう。



清涼飲料水 飲み過ぎないためのポイント

① 清涼飲料水を水がわりにしない。



② 流行やムードに振り回されない。



③ 清涼飲料水を常備しない。



④ 子どもにお金をもたせて、買わせない。



⑤ 外出の時は水筒持参で。



⑥ 食事の前に飲ませない。



⑦ 買う時には表示もよくみる。



⑧ 冷やしすぎない。



⑨ コップにとり分けて飲ませる。



⑩ おやつには牛乳や麦茶などをそえて。



| 日  | 曜日 | 午前(1-2時)    | 昼食   | 午後(3時)             | 熱帯力にならざる                           | 血や肉や骨にならざる                         | 体の調子を整えるもの                                    | 夕食                          |
|----|----|-------------|--|--------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|-----------------------------|
| 16 | 月  | ビスケット<br>牛乳 | 高野豆腐<br>の<br>そばごはん<br>豚汁・<br>果物                        | バナナ<br>牛乳          | 米・油・<br>三温糖、ごま油<br>じゃがいも、菓子        | 鶏肉、高野豆腐<br>豚汁、じゃがいも、<br>味噌、牛乳      | 人参、干しいたけ、果物<br>長葱、たけのこ、ごぼう<br>大根、こね菜、おとし      | そばごはん・魚の生煮焼<br>煮びたし・味噌汁・果物  |
| 17 | 火  | ヨーグルト       | ごはん<br>魚の照り焼き・味噌汁<br>なすとしいたけのそばごはん・果物                  | パン<br>牛乳           | 米、片栗粉、<br>油、三温糖、<br>パン             | 魚、豚肉、<br>生揚げ、味噌<br>ヨーグルト・牛乳        | なすとしいたけ、人参、<br>玉ねぎ、大根、こね菜<br>果物               | 和風入りがけ、<br>サラダ、スープ・果物       |
| 18 | 水  | せんべい<br>牛乳  | チーズケーキ<br>トマトソース・<br>マカロニサラダ<br>果物                     | 菓子<br>牛乳           | 食パン、マーガリン<br>油、じゃがいも、<br>バター、小麦粉、卵 | チーズ、豚肉<br>スープ、牛乳                   | 人参、玉葱、トマト、<br>ブロッコリー、にんにく、<br>きんぴら・果物         | 混ぜごはん・肉じゃが<br>おとし、果物        |
| 19 | 木  | クッキー<br>牛乳  | おたけい<br>赤飯<br>おたけい草とコンの石焼和え<br>鶏のかき揚げ・お漬物・果物           | アイス<br>クリーム        | 米、お米、ごま、<br>片栗粉、油、<br>菓子           | さけ、鶏肉<br>小、牛乳                      | ほうれん草、コン、人参<br>生姜、玉ねぎ、ゆず、<br>おろし、わかず、果物       | カレーライス・果物<br>大豆サラダ、わかず      |
| 20 | 金  | ビスケット<br>牛乳 | きびごはん<br>ミートボールの野菜あんかけ<br>じゃが芋のごま煮・すまし汁・果物             | 菓子<br>牛乳           | 米、お米、片栗粉<br>油、じゃがいも、<br>ごま、菓子      | 豚肉、たまご、<br>じゃがいも、チーズ、<br>牛乳        | 玉葱、人参、おとし<br>じゃがいも、しいたけ、<br>ほうれん草、長葱、果物       |                             |
| 21 | 土  | ウエハス<br>牛乳  | あんかけ<br>焼きそば<br>にがたまご・ヨーグルト<br>果物                      | 菓子<br>牛乳           | 蒸し中華麺、<br>油、ごま油、<br>片栗粉、菓子         | 豚肉、うずり、<br>じゃがいも、たまご、<br>ヨーグルト・牛乳  | 人参、たけのこ、玉ねぎ、<br>じゃがいも、おとし、<br>こね菜、ニラ、生姜、果物    | きのこピラフ、ツツコ<br>ホウチン・果物       |
| 22 | 日  | 菓子<br>牛乳    | ごはん<br>糸豆腐・鶏肉と野菜の煮物<br>ほうれん草のかき揚げ・味噌汁・果                | 菓子<br>牛乳           | 米、油、<br>さいも、三温糖                    | 糸豆腐、鶏肉<br>かき揚げ、じゃがいも、<br>味噌、牛乳     | ごぼう、人参、干しいたけ<br>大根、たけのこ、しいたけ、<br>わかず、ほうれん草、果物 |                             |
| 23 | 月  | せんべい<br>牛乳  | ごまごはん<br>西作片栗・華風きゅうり<br>チンゲン菜スープ・果物                    | きなこ<br>揚げパン<br>牛乳  | 米、ごま、片栗粉<br>油、三温糖、<br>ローソパン        | 豚肉、<br>きなこ・牛乳                      | 人参、玉葱、たけのこ、<br>干しいたけ、ピーマン、<br>ほうろ、チンゲン菜、パイン   | 冷やしうどん・煮物<br>ヨーグルト・果物       |
| 24 | 火  | ポーロ<br>牛乳   | ローソパン<br>ほうれん草のグラタン・果物<br>きんぴら・わかず・おとし                 | たけのこ<br>牛乳         | ローソパン、油、<br>じゃがいも、バター、<br>小麦粉、三温糖  | 鶏肉、牛乳<br>チーズ、じゃがいも、<br>わかず         | 人参、玉ねぎ、しいたけ、<br>ほうれん草、じゃがいも、<br>わかず・果物        | ごはん・魚の照り焼き<br>野菜炒め・味噌汁・果    |
| 25 | 水  | バナナ<br>牛乳   | ビスケット<br>ミートソース<br>白身魚のオムライス・かき揚げ煮<br>生揚げとじゃがいもの味噌汁・果物 | 菓子<br>牛乳           | 米、油、三温糖、<br>小麦粉、片栗粉                | 豚肉、牛乳<br>じゃがいも、生揚げ、<br>味噌、牛乳       | 干しいたけ、人参、しいたけ<br>玉ねぎ、かき揚げ、<br>じゃがいも、果物        | 牛乳、野菜の華風炒め<br>すまし汁・果物       |
| 26 | 木  | ビスケット<br>牛乳 | スナック<br>ミートソース<br>大豆サラダ・野菜スープ・果物                       | 蒸し<br>おとし          | スナック、油<br>マヨネーズ                    | 豚肉、牛乳<br>たまご、大豆                    | 玉葱、人参、ピーマン、にんにく<br>生姜、トマト、きんぴら<br>しいたけ、果物     | きびごはん・ハンバーグ<br>ミルクスープ、かき揚げ汁 |
| 27 | 金  | ウエハス<br>牛乳  | おとし<br>鶏肉のポテトサラダ・果物<br>野菜スープ・かき揚げ                      | ヨーグルト<br>クリーム      | おとし、パン、<br>三温糖、バター、<br>菓子          | 鶏肉、牛乳<br>牛乳、ヨーグルト                  | 人参、人参、じゃがいも<br>ほうれん草、コン、<br>玉葱、かき揚げ、果物        | ごはん・煮魚・味噌汁<br>なすとしいたけ炒め・果物  |
| 28 | 土  | ビスケット<br>牛乳 | (5時ごはん)<br>魚の煮つけ・すまし汁<br>野菜の煮びたし・果物                    | 菓子<br>牛乳           | 米、お米、<br>片栗粉、油、菓子                  | じゃがいも、油揚げ、<br>おとし、たまご、牛乳           | 人参、生姜、おとし<br>じゃがいも、きんぴら、<br>ほうれん草、長葱、果物       | 干き揚げ・野菜スープ<br>フルーティサラダ      |
| 29 | 日  | 菓子<br>牛乳    | カレーうどん<br>夏野菜のサラダ・フルーツヨーグルト                            | 菓子<br>牛乳           | うどん、片栗粉、<br>油、三温糖                  | 豚肉、<br>ポテト、牛乳                      | 玉ねぎ、人参、干しいたけ<br>たけのこ、長葱、トマト<br>こね菜、なすとしいたけ・果  |                             |
| 30 | 月  | ポーロ<br>牛乳   | にんじん<br>ごはん<br>糸豆腐とじゃがいもの天ぷら・果物<br>野菜のごま和え・味噌汁         | マカロニ<br>ソース和<br>牛乳 | 米、ごま、小麦粉<br>油、三温糖、<br>マカロニ         | チリメン、納豆<br>たまご、味噌、<br>じゃがいも、きなこ・牛乳 | 人参、玉ねぎ、おとし<br>こね菜、ニラ、果物                       | 中華炒め・和えの<br>スープ・果物          |
| 31 | 火  | せんべい<br>牛乳  | 焼きそば<br>おとしのスープ・<br>果物                                 | チーズ<br>牛乳          | 蒸し中華めん、油<br>片栗粉、パン、<br>マーガリン、菓子    | 豚肉、<br>おとし、牛乳                      | たけのこ、人参、玉ねぎ、<br>じゃがいも、ピーマン、<br>ほうれん草、果物       | ごはん・魚のフライ<br>煮物・味噌汁・果物      |