



7月の献立表

令和4年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	金	お菓子、牛乳	鱈のレモン醤油焼き(鱈)、ブロッコリー かぼちゃのそぼろ煮(鶏ミンチ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳	15	金	お菓子、牛乳	豚肉の冷しゃぶ(豚肉、きゅうり、にんじん、もやし、ごま) 野菜とひじきの和え物(あげ、ひじき、にんじん、きゅうり、キャベツ、かつお節) みそ汁、果物	ビーフン、お茶
2	土	お菓子、牛乳	いなかうどん(うどん、豚肉、あげ、ちくわ、里芋、にんじん、ごぼう、しめじ、ほうれん草、こんにゃく) 磯和え(キャベツ、ちりめん、青のり) 果物	フレンチトースト、牛乳	16	土	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ごはん) フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物	きなこプリン、牛乳
4	月	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、枝豆 ほうれん草のごま和え(ほうれん草、にんじん、ごま) みそ汁、果物	きなこクリームサンド、牛乳	19	火	お菓子、牛乳	鮭の塩焼き(鮭)、枝豆 切干大根の五目煮(あげ、切干大根、ひじき、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	コーンのチヂミ、牛乳
5	火	お菓子、牛乳	夏野菜のそぼろ煮(豚ミンチ、厚揚げ、かぼちゃ、にんじん、なす、いんげん) じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、キャベツ、とうもろこし) すまし汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	20	水	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、牛乳)、枝豆 チンゲン菜の和え物(チンゲン菜、にんじん) すまし汁、果物	ごまチーズホットケーキ、牛乳
6	水	お菓子、牛乳	麻婆豆腐(豚ミンチ、豆腐、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース) ナムル(もやし、ほうれん草、にんじん、きくらげ、ごま) みそ汁、果物	五目おにぎり、お茶	21	木	お菓子、牛乳	高野豆腐のオランダ煮(高野豆腐) ごぼうのごまマヨネーズ和え(ごぼう、じゃがいも、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごま) みそ汁、果物	サンドイッチ(ウインナー)、牛乳
7	木	お菓子、牛乳	★行事食 魚の竜田揚げ(鮭)、とうもろこしごはん(米、とうもろこし) 和風サラダ(キャベツ、小松菜、にんじん、ちりめん、わかめ) 天の川そうめん汁(そうめん、オクラ、にんじん)、果物(スイカ)	フルーツパンチ、牛乳	22	金	お菓子、牛乳	すき焼き丼(豚肉、厚揚げ、ちくわ、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、白菜、小松菜、えのき、糸こんにゃく、ごはん) 切干大根サラダ(切干大根、ツナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごま、かつお節) すまし汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳
8	金	お菓子、牛乳	かぼちゃとなすのチーズ焼き(鶏ミンチ、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、チーズ) 五目和え(あげ、しいたけ、こんにゃく、小松菜、にんじん、もやし、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物	にんじん蒸しパン、牛乳	23	土	お菓子、牛乳	焼きそば(中華そば、豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、かつお節、青のり) 焼きポテト(じゃがいも) 果物	じゃこおにぎり、お茶
9	土	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、ツナ、にんじん、玉ねぎ) 果物	納豆おやき、牛乳	25	月	お菓子、牛乳	鶏肉と野菜の甘酢和え(鶏肉、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン) 粉ふき芋(じゃがいも) すまし汁、果物	もやしとちりめんのチヂミ、牛乳
11	月	お菓子、牛乳	五目汁(鶏肉、厚揚げ、にんじん、大根、ごぼう、白菜、しめじ) 野菜ときのこソテー(合挽ミンチ、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、えのき、エリンギ、ピーマン) 果物	磯の香おにぎり、お茶	26	火	お菓子、牛乳	魚のおろし煮(赤魚、大根)、にんじん 小松菜納豆(小松菜、納豆、しらす干し) みそ汁、果物	さつま芋もち、牛乳
12	火	お菓子、牛乳	魚の南蛮漬(鱈、玉ねぎ、ピーマン、にんじん) 大豆とひじきの煮物(大豆、ひじき、あげ、にんじん) すまし汁、果物	豆腐入りあべかわ団子、牛乳	27	水	お菓子、牛乳	関東煮(鶏肉、厚揚げ、ちくわ、にんじん、里芋、大根、小松菜、こんにゃく) 青菜とちりめんのごま酢和え(ほうれん草、しらす干し、ごま) すまし汁、果物	鮭おにぎり、お茶
13	水	お菓子、牛乳	チキンのトマトソースかけ(鶏肉、トマト、玉ねぎ)、ブロッコリー ごまドレサラダ(ハム、キャベツ、にんじん、とうもろこし) コンソメスープ、果物	フルーツヨーグルト、お茶	28	木	お菓子、牛乳	豆乳汁(豚肉、厚揚げ、白菜、ほうれん草、にんじん、大根、さつまいも、ごぼう) 野菜とひじきの和え物(あげ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ひじき、かつお節) 果物	ほうれん草蒸しパン、牛乳
14	木	お菓子、牛乳	肉じゃが(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース) 干草和え(ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、かつお節) みそ汁、果物	ピザトースト、牛乳	29	金	お菓子、牛乳	鶏肉の磯辺揚げ(鶏肉、青のり)、枝豆 マカロニサラダ(ウインナー、マカロニ、じゃがいも、きゅうり、にんじん、キャベツ) すまし汁、果物	アイスクリーム、お茶
					30	土	お菓子、牛乳	ひじきとツナの炊き込みご飯(米、ひじき、ツナ、にんじん) 小松菜と玉ねぎの煮浸し(あげ、小松菜、玉ねぎ) 具だくさんみそ汁(ちくわ、にんじん、白菜、しめじ、玉ねぎ)、果物	ごまじゃこトースト、牛乳



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もあります。ご理解の程よろしくお願い致します。



熱中症に注意！ 子どもの特徴

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識してください。

- ① 体温や血圧の調節がうまくいかない。
体にもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。
- ② 照り返しの影響を受けやすい。
身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響が大人を感じるよりも高温の環境になってしまいがち。
- ③ 暑さに気づきにくい。
遊びに夢中になり喉の渇きに気づかず、脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。
- ④ 大人より脱水症状の悪化が早い。
体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。

