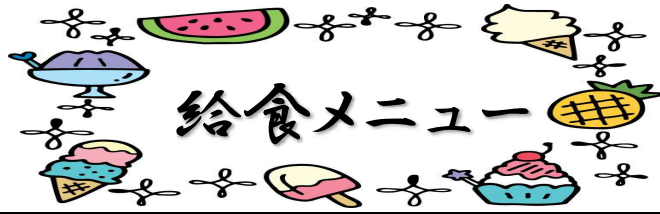


# 7月



## 給食メニュー

七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	金	ごはん	切干しと里芋のみそ汁、ししゃもの香り揚げ、きゅうりの華風サラダ	牛乳、簡単ピザ
2	土	ごはん	親子丼、もやしのみそ汁	牛乳、メロンパン
3	日			
4	月	ごはん	豆腐と油揚げのみそ汁、カレー肉じゃが、ブロッコリーのごまあえ	牛乳、スコーン
5	火	ごはん	わかめ汁、厚揚げのみそ炒め、ほうれん草とコーンのマヨあえ	牛乳、ピーチゼリー
6	水	ごはん	なめこと小松菜のみそ汁、厚焼き卵、春雨ともやしのソテー	牛乳、チーズ蒸しパン
7	木	パン	野菜とマカロニのスープ、肉団子の揚げ煮、三色サラダ	牛乳、流しそうめん
8	金	ごはん	五目かき玉汁、鮭のごま照り焼き、ひじきとじゃが芋の炒り煮	牛乳、冷やし白玉ぜんざい
9	土	ごはん	ハヤシライス、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、ぶどうパン
10	日			
11	月	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、きゅうりとわかめの酢の物	牛乳、ごまドーナツ
12	火	ごはん	けんちん汁、味噌かつ、せん野菜	牛乳、ホットケーキ
13	水	ごはん	チンゲン菜のみそ汁、豆腐バーグのあんかけ、ごぼうときゅうりのサラダ	牛乳、タマゴトースト
14	木	パン	野菜スープ、ベーコンオムレツ、スパゲティーサラダ	牛乳、じゃこおにぎり
15	金	ごはん	五目汁、さばと玉ねぎのみそ煮、おからサラダ	牛乳、芋けんぴ
16	土	ごはん	ホワイトシチューライス、フルーツカクテル	牛乳、あんぱん
17	日			
18	月		〈海の日〉	
19	火	ごはん	さつま芋とわかめのみそ汁、ひき肉の春巻き、ほうれん草のしらすあえ	牛乳、お好み焼き
20	水	ごはん	シーフードカレー、レタスのサラダ、プリン	牛乳、ゆでとうもろこし
21	木	パン	野菜スープ、チキンのチーズ焼き、ポテトサラダ	牛乳、お誕生会お楽しみおやつ
22	金	ごはん	厚揚げとごぼうのみそ汁、揚げ魚の甘酢あんかけ、小松菜のおかかあえ	牛乳、パウンドケーキ
23	土	ごはん	マーボー豆腐丼、わかめと玉ねぎのみそ汁	牛乳、ジャムパン
24	日			
25	月	ごはん	キャベツのみそ汁、とんちゃん焼き、大根とツナのあえ物	牛乳、ミニアメリカンドッグ
26	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、ごぼうの柳川風煮物、きゅうりと人参の昆布あえ	麦茶、フルーチェ
27	水	★不要です	冷やし中華、スイカ	牛乳、みたらし団子
28	木	パン	ミルクスープ、キャベツ畑のミンチカツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、鮭チーズおにぎり
29	金	ごはん	豚汁、赤魚とごぼうの煮つけ、いんげんのごまマヨネーズあえ	牛乳、豆乳フレンチトースト
30	土	ごはん	カレーライス、バナナ	牛乳、ジャムサンドクラッカー
31	日			

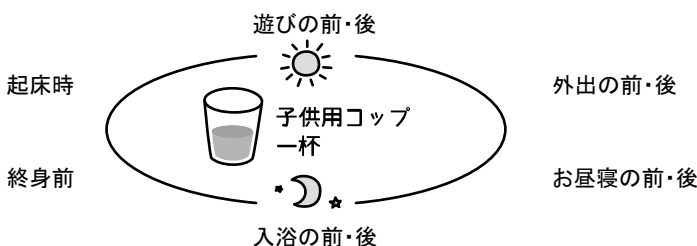
★3歳児以上は主食を持参して下さい。

### ★防ごう脱水症！

この季節、「脱水症」のニュースをよく耳にします。発刊により、水と電解水で構成される体液が失われることが原因ですが、それにより、身体に様々な症状が生じます。脱水症は症状が出る前に予防することが重要です。予防を日々の習慣とし、楽しく元気な夏を過ごしましょう。

#### ●水分を摂取するタイミング

汗をたくさんかいた後に多量の水分を摂取すると、体内のミネラルバランスが崩れ、かえって体調を悪くする事があります。こまめに、子供用コップ1杯程度ずつあげるようにしましょう。



様子がおかしいと感じたら、早めに医療機関にかかりましょう。

#### ☆脱水症チェック

- 元気がない
- 食欲がない
- 暑いところで汗がでない
- ふらつく
- 立ちくらみを起こす
- 頭痛を訴える
- 手足が冷たい
- 舌が乾いている