

令和 7年 7月 献立予定表

楠の実保育園

日	曜	未満児10時おやつ	昼食(副食)	3時のおやつ
1	火	菓子 スキムミルク	チキンシチュー・ゆで玉子	ステックパン・果物 スキムミルク
2	水	バナナ //	ほうれん草とツナのスパゲティ・卵スープ	※いちごゼリー //
3	木	チーズクラッカー //	豆腐の中華煮・スクランブルエッグ	菓子 //
4	金	ビスケット //	煮込みハンバーグ・七夕野菜スープ	スイカ //
5	土	菓子 お茶	中華丼・果物・スキムミルク	菓子 //
6	日			
7	月	米菓子 スキムミルク	魚天ぶらの煮つけ・こぶき芋・味噌汁	※オレンジジュースのゼリー スキムミルク
8	火	菓子 //	チキンカレー・スクランブルエッグ	チーズクラッカー・果物 //
9	水	バナナ //	卵とじうどん・ひじきの煮つけ・果物	※セサミトースト //
10	木	チーズクラッカー //	赤魚のムニエルトマトソースかけ・甘酢キャベツ・味噌汁	※わかめおにぎり・昆布煮 //
11	金	ビスケット //	甘酢あんかけボール・中華スープ・果物	※フルーツヨーグルト //
12	土	菓子 お茶	マーボー豆腐・果物・スキムミルク	菓子 //
13	日			
14	月	米菓子 スキムミルク	魚のゴマ揚げ・かぼちゃの煮物・味噌汁	※フライドポテト スキムミルク
15	火	菓子 //	ハヤシライス・スクランブルエッグ	ステックパン・果物 //
16	水	バナナ //	カレーうどん・昆布煮・果物	※マドレーヌ //
17	木	チーズクラッカー //	白身魚のフライ・ポテトサラダ・味噌汁	※そうめん //
18	金	ビスケット //	ごまだれ入り豚しゃぶ・コーン卵スープ・果物	※フルーツ寒天 //
19	土	菓子 お茶	鶏肉のトマト煮・果物・スキムミルク	菓子 //
20	日			
21	月		海の日	
22	火	チーズクラッカー スキムミルク	魚のカレームニエル・キャベツのサラダ・味噌汁	※チーズケーキ スキムミルク
23	水	バナナ //	中華風にうどん・野菜のごま和え・果物	※パンプディング //
24	木	菓子 //	白菜のクリーム煮・ゆで玉子	菓子 //
25	金	ビスケット //	鶏の唐揚げ・スパゲティ・野菜コンソメスープ・果物	※人参ゼリー //
26	土	菓子 お茶	野菜と豚肉のうま煮・果物・スキムミルク	菓子 //
27	日			
28	月	米菓子 スキムミルク	鯖の揚げ煮・キャベツのコーン煮・味噌汁	※食パンでメロンパン スキムミルク
29	火	菓子 //	パンプキンボークカレー・スクランブルエッグ	ステックパン・果物 //
30	水	バナナ //	サラダうどん・卵スープ・果物	※ゴマクッキー //
31	木	チーズクラッカー //	魚の味噌マヨ焼き・かぼちゃの甘煮・味噌汁	※牛乳ゼリー //

食事だよ

※手作りおやつ

夏を乗り切ろう!

暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。暑さの影響により、消化器官の働きが弱まるためです。糖分のとりすぎにも気をつけながら、食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりもお茶や水などで水分補給したりして、夏を乗り切りましょう。

夏にかかりやすい病気

夏かぜの原因の代表であるエンテロウイルスやアデノウイルスなどは高温多湿を好み、感染すると下痢や腹痛・激しいせきなどの症状が見られます。ほかにも「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱」などが夏にかかりやすい病気です。手洗いやうがいをする、しっかり食事をとる、体を冷やしすぎない、疲れた日は早く寝るなどして、ふだんから免疫力を高めて予防しましょう。