



日	曜日		給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質	日	曜日		給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1	水	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 えのきのすまし汁	牛乳 あずきスコーン	鶏肉、みそ、油揚げ、あずき、牛乳、 こんぶ、かつお、にぼし、ひじき、小麦粉、 6分つき米、せんべい、米油、ごま、 にんじん、いんげん、小松菜、えのき、 玉ねぎ、みりん、しょうゆ、酒、砂糖、 食塩、ベーキングパウダー	527 kcal 16.5 g	15	水	牛乳 手作りのボーロ (きなこ)	冷やしそうめん 麸チャンプルー スイカ	牛乳 ピラフ	豚肉、ツナ、卵、ベーコン、きな粉、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、そうめん、小麦粉、 麸、米油、ごま油、トマト、小松菜、にんじん、 パセリ、もやし、しめじ、すいか、砂糖、しょうゆ、 みりん、食塩、コンソメ	524 kcal 20.5 g
2	木	牛乳 ひとくち トースト (きなこ)	しょうゆラーメン さつまいもの塩きんぴら パイナップル缶	麦茶 たぬきおにぎり チーズ	豚肉、きな粉、牛乳、チーズ、青のり、かつお、 こんぶ、にぼし、6分つき米、中華麺、さつま芋、 パン、米油、ごま油、天かす、ごま、にんじん、 チンゲン菜、キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうが、 パイナップル缶、砂糖、しょうゆ、食塩、みりん	528 kcal 17.8 g	16	木	牛乳 クラッカー	ごはん 冬瓜と豚肉の炒め煮 きゅうりの桜えびあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 チーズとコーンの ホットケーキ	豚肉、桜えび、油揚げ、みそ、牛乳、チーズ、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、クラッカー、 小麦粉、コーン、かぼちゃ、ごま油、米油、 にんじん、いんげん、とうがん、きゅうり、 玉ねぎ、酒、砂糖、 しょうゆ、ベーキングパウダー	519 kcal 22.2 g
3	金	牛乳 塩せんべい	ごはん 鮭の梅マヨ焼き キャベツのおかかあえ オクラのみそ汁	牛乳 いちごジャム 蒸しパン	鮭、ちくわ、みそ、豆乳、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、小麦粉、ふ、せんべい、米油、 マヨドレ、にんじん、オクラ、キャベツ、玉ねぎ、 梅干し、砂糖、しょうゆ、ベーキングパウダー、 いちごジャム	528 kcal 23.1 g	17	金	牛乳 ブルー	パン チキンカチャートラ スパニッシュオムレツ ピシソワーズスープ	牛乳 ブランマンジェ オレンジソース ビスケット	鶏肉、卵、ハム、牛乳、生クリーム、ビスケット、 パン、小麦粉、じゃが芋、片栗粉、オリーブ油、 にんじん、パセリ、トマト缶、玉ねぎ、にんにく、 食塩、酒、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、 砂糖、ゼラチン、オレンジジュース、ブルー	532 kcal 24.2 g
4 ・ 18	土	牛乳 ビスケット	しらすトースト 肉団子スープ バナナヨーグルト	麦茶 塩昆布とあげ玉の おにぎり カルシウムせんべい	豚肉、しらす、豆腐、ヨーグルト、牛乳、こんぶ、 かつお、にぼし、青のり、パン、6分つき米、 せんべい、ビスケット、片栗粉、マヨドレ、ごま油、 天かす、ごま、にんじん、ねぎ、しいたけ、バナナ、 酒、食塩、砂糖、しょうゆ	524 kcal 18.6 g	21	火	牛乳 ビスケット	しょうゆラーメン さつまいもの塩きんぴら パイナップル缶	麦茶 たぬきおにぎり チーズ	豚肉、牛乳、チーズ、青のり、かつお、こんぶ、 にぼし、6分つき米、中華麺、さつま芋、ビスケット、 米油、ごま油、天かす、ごま、にんじん、 チンゲン菜、キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうが、 パイナップル缶、砂糖、しょうゆ、食塩、みりん	528 kcal 17.8 g
6	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉ののり塩焼き ブロッコリーの香味炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 きなこバターサンド	鶏肉、生揚げ、きな粉、みそ、牛乳、青のり、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、パン、 せんべい、ごま油、バター、ごま、ブロッコリー、 にんじん、にんにく、しょうが、えのき、玉ねぎ、 酒、砂糖、食塩、しょうゆ	525 kcal 20.7 g	22	水	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	ごはん 鶏つくねの照り焼き 小松菜の納豆あえ もやしのみそ汁	牛乳 餃子の皮せんべい	鶏肉、納豆、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、パン、 片栗粉、餃子の皮、米油、小松菜、 にんじん、ねぎ、しょうが、もやし、 玉ねぎ、砂糖、食塩、酒、みりん、しょうゆ	514 kcal 24.8 g
7	火	牛乳 ブルー	たなばたちらし 豚肉の南部焼き あまのがわスープ	麦茶 お星さまの みかんミルクプリン	鮭、卵、豚肉、牛乳、こんぶ、にぼし、かつお、 寒天、6分つき米、そうめん、片栗粉、コーン、 米油、ごま油、ごま、にんじん、オクラ、 ほうれん草、玉ねぎ、みかん缶、ブルー、食塩、 砂糖、酒、みりん、しょうゆ、オレンジジュース	521 kcal 19.7 g	23	木	牛乳 手作りのボーロ (ミロ)	キーマカレー コールスローサラダ きのこのスープ	牛乳 クラッシュゼリー ビスケット	豚肉、高野豆腐、ハム、牛乳、寒天、6分つき米、 小麦粉、ビスケット、コーン、米油、マヨドレ、 にんじん、トマト缶、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、 しいたけ、えのき、しめじ、ぶどうジュース、 りんごジュース、砂糖、ミロ、ウスターソース、酢、 ケチャップ、カレー粉、食塩、しょうゆ、コンソメ	520 kcal 17.2 g
8	水	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	ごはん 鶏つくねの照り焼き 小松菜の納豆あえ もやしのみそ汁	牛乳 餃子の皮せんべい	鶏肉、納豆、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、パン、 片栗粉、餃子の皮、米油、小松菜、 にんじん、ねぎ、しょうが、もやし、 玉ねぎ、砂糖、食塩、酒、みりん、しょうゆ	514 kcal 24.8 g	24	金	牛乳 バナナ	パン カレイのチーズ風味フライ スパゲティサラダ 大根スープ	麦茶 ごま塩おにぎり 茹でとうもろこし	カレイ、卵、ハム、牛乳、チーズ、小麦粉、 6分つき米、パン、パン粉、スパゲティ、 とうもろこし、米油、ごま、にんじん、 小松菜、パセリ、バナナ、きゅうり、大根、酢、 砂糖、食塩、コンソメ	505 kcal 22.4 g
9	木	牛乳 手作りのボーロ (ミロ)	キーマカレー コールスローサラダ きのこのスープ	牛乳 クラッシュゼリー ビスケット	豚肉、高野豆腐、ハム、牛乳、寒天、6分つき米、 小麦粉、ビスケット、コーン、米油、マヨドレ、 にんじん、トマト缶、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、 しいたけ、えのき、しめじ、ぶどうジュース、 りんごジュース、砂糖、ミロ、ウスターソース、酢、 ケチャップ、カレー粉、食塩、しょうゆ、コンソメ	520 kcal 17.2 g	27	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉ののり塩焼き ブロッコリーの香味炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 きなこバターサンド	鶏肉、生揚げ、きな粉、みそ、牛乳、青のり、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、パン、 せんべい、ごま油、バター、ごま、ブロッコリー、 にんじん、にんにく、しょうが、えのき、玉ねぎ、 酒、砂糖、食塩、しょうゆ	525 kcal 20.7 g
10	金	牛乳 塩せんべい	パン カレイのチーズ風味フライ スパゲティサラダ 大根スープ	麦茶 ごま塩おにぎり 茹でとうもろこし	カレイ、卵、ハム、牛乳、チーズ、小麦粉、 6分つき米、パン、パン粉、スパゲティ、 とうもろこし、せんべい、米油、ごま、 にんじん、小松菜、パセリ、きゅうり、 大根、酢、砂糖、食塩、コンソメ	505 kcal 22.4 g	28	火	牛乳 ひとくち トースト (黒糖)	ごはん 麻婆ナス 春雨サラダ チンゲン菜の中華スープ	麦茶 フルーツヨーグルト 塩せんべい	豚肉、みそ、ハム、ヨーグルト、牛乳、6分つき米、 パン、春雨、片栗粉、麸、せんべい、ごま油、ごま、 にんじん、チンゲン菜、ニラ、なす、玉ねぎ、 きゅうり、バナナ、みかん缶、もも缶、黒糖、酢、 鶏がらスープ、砂糖、しょうゆ	521 kcal 18.1 g
11 ・ 25	土	牛乳 ビスケット	そぼろ丼 豆腐とオクラのサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 バナナきな粉 クラッカー	豚肉、豆腐、きな粉、みそ、牛乳、のり、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、 さつま芋、ビスケット、クラッカー、 片栗粉、米油、ごま油、にんじん、オクラ、 こねぎ、玉ねぎ、バナナ、しょうゆ、酒、 みりん、酢、砂糖	528 kcal 22.2 g	29	水	牛乳 手作りのボーロ (きなこ)	冷やしそうめん 麸チャンプルー スイカ	牛乳 ピラフ	豚肉、ツナ、卵、ベーコン、きな粉、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、そうめん、小麦粉、 麸、米油、ごま油、トマト、小松菜、にんじん、 パセリ、もやし、しめじ、すいか、砂糖、しょうゆ、 みりん、食塩、コンソメ	524 kcal 20.5 g
13	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 えのきのすまし汁	牛乳 あずきスコーン	鶏肉、みそ、油揚げ、あずき、牛乳、 こんぶ、かつお、にぼし、ひじき、小麦粉、 6分つき米、せんべい、米油、ごま、 にんじん、いんげん、小松菜、えのき、 玉ねぎ、みりん、しょうゆ、酒、砂糖、 食塩、ベーキングパウダー	527 kcal 16.5 g	30	木	牛乳 クラッカー	ごはん 冬瓜と豚肉の炒め煮 きゅうりの桜えびあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 チーズとコーンの ホットケーキ	豚肉、桜えび、油揚げ、みそ、牛乳、チーズ、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、クラッカー、 小麦粉、コーン、かぼちゃ、ごま油、米油、 にんじん、いんげん、とうがん、きゅうり、 玉ねぎ、酒、砂糖、 しょうゆ、ベーキングパウダー	519 kcal 22.2 g
14	火	牛乳 ひとくち トースト (黒糖)	ごはん 麻婆ナス 春雨サラダ チンゲン菜の中華スープ	麦茶 フルーツヨーグルト 塩せんべい	豚肉、みそ、ハム、ヨーグルト、牛乳、6分つき米、 パン、春雨、片栗粉、麸、せんべい、ごま油、ごま、 にんじん、チンゲン菜、ニラ、なす、玉ねぎ、 きゅうり、バナナ、みかん缶、もも缶、黒糖、酢、 鶏がらスープ、砂糖、しょうゆ	521 kcal 18.1 g	31	金	牛乳 バナナ	ごはん 鮭の梅マヨ焼き キャベツのおかかあえ オクラのみそ汁	牛乳 いちごジャム 蒸しパン	鮭、ちくわ、みそ、豆乳、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、小麦粉、ふ、米油、マヨドレ、 にんじん、オクラ、キャベツ、バナナ、玉ねぎ、 梅干し、砂糖、しょうゆ、ベーキングパウダー、 いちごジャム	528 kcal 23.1 g

※月平均栄養価 エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.0 g

※仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります。

※補食…月・水クラッカー/火金せんべい/木土ビスケット

今月のもぐもぐタッチ

ももぐみ 24日(金) とうもろこしの皮むき

ゆりぐみ 10日(金) とうもろこしの皮むき 、23日(木) クラッシュゼリー作り



給食だより

7月



蒲田らびっと保育園

2026年7月1日

栄養士 金子

梅雨明けにはもうしばらくかかりそうですが、晴れた日にはジリジリとした夏の強い日差しを感じるが増え、夏本番はすぐそこまで来ていますね！
夏は、きゅうりやナス、トマトなどのおいしい野菜がたくさん。子どもたちに夏野菜のおいしさを伝えられるように、夏の食育活動の内容を考えていきたいと思っています。楽しい行事が多いこの季節、年々気温が上がってきていますので、ご家庭でも保育園でも、暑さ対策をしながら体調管理に気を付けて過ごしましょう。

もぐもぐタッチ

★ももぐみ★

24日(金) とうもろこしの皮むき

★ゆりぐみ★

10日(金) とうもろこしの皮むき

23日(木) クラッシュゼリー作り

※ゆりぐみさんは、エプロンと三角巾を使用します。

夏バテと熱中症の症状と対策



夏バテとは??

夏バテとは、夏の暑さに身体が対応できなくなり、だるさ・食欲不振・無気力などの症状が出ます。暑いからといって冷たいものばかり摂っていると、胃腸が弱って余計に夏バテの症状が出てしまいます。対策として、良質なタンパク質とビタミンB1を多く含む豚肉・納豆・豆腐や、夏に必要な水分とビタミン・ミネラルを豊富に含む夏野菜を積極的に食べるのがおすすめです！そして、涼しい部屋の中では、胃腸を癒す温かい食事を摂りましょう。

熱中症とは??

熱中症とは、暑い場所に長時間いることで、身体の水分が不足し、めまい・吐き気・けいれん・大量の発汗などの症状が出ます。暑すぎるときは外に出ない・室内でも温度に気を付けるのはもちろんですが、よく眠り、ごはんをきちんと食べ、水分をこまめに摂ることで予防ができます。たくさん汗をかくときには、適度に塩分が入ったイオン水や汁物などを摂るのもおすすめです！

水分のとり方



- ①のどが渴いた時には既に水分不足の状態です。
こまめに早めの水分補給をしましょう。
- ②水分補給の基本は水が薄めのお茶にしましょう。
濃いお茶は利尿作用があり脱水の原因に。
ジュースは過剰な糖分が含まれるので、カロリーを摂り過ぎたり余計にのどが渴いてしまいます。
- ③冷たいものを飲み過ぎないようにしましょう。
胃腸が冷えて消化機能が落ちてしまい、夏バテを促進します。

ゆりぐみ 親子でもぐもぐタッチ

8月29日(土)の午前中に、親子でもぐもぐタッチを開催します！
楽しくふれあい遊びをしたり、おいしい手作りピザを親子で作って食べます♪
詳細や出欠のお手紙は後日配布しますので、ゆりぐみさん親子の参加、お待ちしております！

