

給食だより

2025年7月
あけぼのこども園

～朝から元気にいただきます～

朝ごはんをきちんと食べてから登園することができますか？朝ごはんは1日の始まりに欠かせないエネルギー源です。頭と身体を目覚めさせたり、生活リズムを整える役割があります。

特に午前中は、お散歩したり、戸外遊びをしたりと活動的です。しっかりと朝ご飯を食べてきて元気いっぱい過ごせるようにしましょう。

《こまめな水分補給を》

暑さが本格化してきました。子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出されます。

水分の上手な補給を心がけ熱中症に気をつけましょう。

のどが渇く前に

のどが渇いたと感じる頃にはすでに体内の水分が不足しています！早めの補給が大事です



水やお茶にしよう

ジュースやスポーツドリンクは飲みすぎ注意！おやつの時にしましょう

少しずつこまめに

のどが渇いたからといって一度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかります

園では、夏の期間中いつでも水分補給ができるように、冷たい麦茶を用意しています。



遊戯室と、うさぎ組のお部屋の2か所にあります。

お誕生会おやつ紹介

5月 アンパンマンクッキー

6月 ポンデリング



		7月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	火	さつま汁 肉しゅうまい 中華春雨サラダ パナナ さけふりかけ	お菓子	お菓子
2	水	照り焼きチキン もやしひき肉炒め 小松菜ごま和え	ヨーグルト	お菓子
3	木	カレー煮付け ひじき煮 マカロニサラダ パイン缶	お菓子	バタースティック
4	金	せんべい汁 ケチャップウインナー もやし和え オレンジ チーズ納豆	ヨーグルト	お菓子
5	土	夏まつり	...	...
6	日	休日		
7	月	から揚げ だし巻き卵 トマトサラダ セタそうめん汁	お菓子	セタメロンゼリー
8	火	白菜シチュー ナゲット コールスロー パナナ	ヨーグルト	お菓子
9	水	豆腐ハンバーグ 和風ひとロスパ 小松菜ツナ和え	お菓子	かぼちゃクッキー
10	木	焼き魚(さば) 春雨ひき肉炒め フロッキーサラダ オレンジ	ヨーグルト	お菓子
11	金	マーボー豆腐 ほうれん草ささみ和え トマト パナナ	お菓子	フレンチトースト
12	土	かに玉スープ アジフライ もやしツナ和え パイン缶 のりたま	お菓子	お菓子
13	日	休日		
14	月	夏野菜カレー えびフライ 春雨マヨサラダ パナナ	お菓子	お菓子
15	火	鶏肉マーマレード煮 もやし豚肉炒め ほうれん草とひじきのサラダ	ヨーグルト	お菓子
16	水	親子煮 白身魚フライ スパゲティサラダ オレンジ のりたま	お菓子	蒸しパン
17	木	タラマヨ焼き かぼちゃ甘煮 フロッキーおかか和え キウイ	ヨーグルト	お菓子
18	金	豚肉と厚揚げの炒め物 子とえ 小松菜なめたけ和え	お菓子	豆腐ドーナツ
19	土	豚汁 えびしゅうまい もやし中華和え みかん缶 さけふりかけ	ヨーグルト	お菓子
20	日	休日		
21	月	祝日・海の日		
22	火	ちくわ納豆 ひじき煮 小松菜ツナ和え トマト	お菓子	ココアカップケーキ
23	水	いも汁 ギョーザ マカロニサラダ キウイ さけふりかけ	ヨーグルト	お菓子
24	木	赤魚みそ焼き きんぴらごぼう ポテトサラダ	お菓子	お菓子
25	金	お誕生会 ドライカレー スマイルポテト つけ野菜 スイカ	...	アイス
26	土	肉豆腐 ほうれん草かぼちゃ和え トマト みかん缶	ヨーグルト	お菓子
27	日	休日		
28	月	タンダーチキン もやしひき肉炒め 小松菜ごま和え	お菓子	メロンパンスコーン
29	火	焼き魚(ほっけ) ひとロスパ キャベツサラダ オレンジ	お菓子	アメリカンドッグ
30	水	すき焼き風煮 肉しゅうまい もやしツナ和え キウイ さけふりかけ	お菓子	お菓子
31	木	コーンシチュー ナゲット 春雨マヨサラダ パナナ	ヨーグルト	お菓子

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。