



# 7月の給食だよ!



## 夏到来! 水分補給をお忘れなく!

雨が続き、蒸し蒸しとした暑さに夏の訪れを感じます。乳児院では今年も夏野菜の栽培を始めました。トマト、なす、きゅうりなどなど…。子どもたちが毎日せっせと水をあげてくれて、すくすく大きくなってきています。もぎたて野菜の美味しさは格別のもの! 収穫した野菜は食事に使う予定にしている、収穫時の子どもたちの笑顔が今から楽しみです。汗をかいたら子どもも大人も水分補給。乳児院では薄めに入れた番茶を飲んでいきます。今月は子どもの水分補給についてお知らせします。

### こんな風に水分補給しています

お茶、麦茶を飲む



×甘い飲みものには注意

毎回の食事に汁ものを添えて



おやつにも必ず水分を添えて



脱水にならないように小まめな水分補給が大切です。

子どもに必要な水分の量  
(食事+飲料水)

- 乳児 (0~1歳): 1.2ℓ
- 幼児 (1~6歳): 1.5ℓ
- 学童 (6~12歳): 2ℓ
- おとな: 2.5ℓ



### 飲みもののじょうずな与え方は?

●おやつに添える飲みものは、牛乳・果汁・お茶など、おやつに合わせて選びましょう。



●のどがかわいたときは、甘くない飲みものを選びましょう。



●どうしても甘い飲みものが飲みたいときは…

↓  
コップにとりわけて飲みましょう。



### あおいろグループ

#### ～流しそうめんをしました!～

夏を感じられる流しそうめんは子どもたちから大人気でした♪初めての経験で「こうするの?」や「できた!」の声が多く飛び交っていました。何回も何回もつゆにつけて食べるを繰り返していくうちにみんな上手にそうめんを取って食べるという経験ができました!

ホームに戻ってからも「楽しかったね」と子どもたちのワクワクした顔を見ることができました。これからも食を通して初めての経験を楽しんでもらいたいです。




あおいろグループ 辻本



# 7月 予定献立表



すみれ乳児院 2024年7月 1日発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(月)	ごはん ふりかけ ミートボール みそ汁	1日：ご飯、にら玉、長芋の中華煮 スープ、果物 15日：ご飯、鶏のごまみそ焼き キャベツのしのだ煮、みそ汁、果物 29日：ご飯、松風焼、みそ汁 キャベツのしのだ煮、果物	1日：わらび餅 お茶 15日、29日： フローズンヨーグルト お茶	1日：ご飯 いわしのさんが焼き 白菜のしのだ煮 すまし汁 15日、29日：中華丼 なすの中華煮
2日 16日 30日	(火)	パン2種 チーズ バナナ 牛乳	2日：ご飯、鶏のごまみそ焼き 切干大根と青菜の煮物、みそ汁、果物 16日：ご飯、にら玉、長芋の中華煮 スープ、果物 30日：ご飯、ふくさ卵、みそ汁 じゃが芋とじゃこの和え物、果物	2日、16日 ：豆腐ドーナツ 牛乳 30日：チーズクッキー 牛乳	2日、16日：ご飯 カレーのいそへ焼き ほうれん草の白和え すまし汁 30日：ハヤシライス マカロニサラダ
3日 17日 31日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁 	3日、17日：ご飯、マーボー豆腐 三色きんぴら、わかめスープ、果物 31日【行事食：うどん大会】 手作りうどん、かぼちゃ煮、果物	ヨーグルト 市販菓子 お茶 	3日、17日：冷やしきつねうどん かぼちゃの煮物 31日：ご飯、いわしのさんが焼き 白菜のしのだ煮、すまし汁
4日 18日	(木)	パン、みかん缶 飲むヨーグルト	豚丼、なすの焼き浸し みそ汁、果物	牛乳かんてん お茶	ご飯、鮭のマヨネーズ焼き さつま芋の煮物、すまし汁
5日 19日	(金)	ごはん ふりかけ、みそ汁	ご飯、スパニッシュオムレツ にんじんグラッセ、スープ、果物	麩ラスク 牛乳	ご飯、ささみチキンカツ 和風コールスローサラダ、すまし汁
6日 20日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト・牛乳	ツナとえのきの和風スパゲティ カレースープ、果物	しそひじきおにぎり お茶	ご飯、豚しゃぶ もやしとニラの炒め物、みそ汁
7日 21日	(日)	食パン チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	ご飯 さわらの梅みそ焼き ごぼうの土佐煮 みそ汁、果物	7日【行事食・七夕】 お星さまクッキー 市販菓子、お茶 21日：市販菓子、お茶	7日【行事食・七夕】お星さまご飯 鶏の照り焼き、スターポテト、すまし汁 21日：鮭ときゅうりの混ぜご飯 鶏の照り焼き、すまし汁
8日 22日	(月)	ごはん、ふりかけ ミートボール、みそ汁	ご飯、肉豆腐 しる菜の煮物、すまし汁、果物	きな粉蒸しパン 牛乳	かやくご飯 厚揚げの卵とじ、さつま汁
9日 23日	(火)	パン2種、バナナ ブロッコリー、牛乳	ご飯、なすグラタン さつま芋グラッセ、スープ、果物	お好み焼き お茶	ご飯、コロケ 夏の納豆和え、みそ汁
10日 24日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	10日：焼きうどん 高野豆腐の煮物、果物 24日：ご飯、鶏のきじ焼き にんじんシリシリ、すまし汁	ヨーグルト 市販菓子 お茶	10日【お誕生日献立】ハヤシライス 鶏の照り焼き にんじんのイタリアングラッセ 24日：焼きうどん、高野豆腐の煮物
11日 25日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	11日：ご飯、松風焼き 切干大根の煮物、みそ汁、果物 25日【防災食】備蓄食材の Pasta じゃが芋のインド煮、バナナ	みかんゼリー お茶 	焼きアジのさわやかご飯 豚天 すまし汁
12日 26日	(金)	ごはん、ふりかけ みそ汁	夏野菜のカレーライス ゆで卵、フルーツヨーグルト	パンプティング 牛乳	ご飯、エビと豆腐の中華炒め もやしのゴマ酢和え、スープ
13日 27日	(土)	パン2種 バナナ ヨーグルト 牛乳	13日：わかめラーメン ひじきの五目煮、果物 27日：トマトスパゲティ かぼちゃサラダ、果物	13日：市販菓子 牛乳 27日：蒸しとうもろこし お茶	13日：ご飯、牛肉のみそ焼き 小松菜のお浸し、すまし汁 27日：ご飯、まさご揚げ なすの煮物、みそ汁、果物
14日 28日	(日)	食パン、チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	14日：ご飯、さばの香味焼き 筑前煮、みそ汁、果物 28日：ご飯、さばの塩焼き 鶏ごぼう煮、みそ汁、果物	14日：蒸しとうもろこし お茶 28日：市販菓子 牛乳	ご飯 ポークチャップ じゃが芋コンソメ煮 スープ

### ☆7月7日【行事食・七夕】

おやつ：お星さまクッキー、市販菓子、ジュース

夕食：お星さまご飯、鶏の照り焼き、スターポテト、すまし汁（そうめん）

### ☆7月25日【防災食】備蓄食材の Pasta、じゃが芋のインド煮、バナナ

※被災時を想定し、備蓄食料品を使った料理をホームと給食部で作ります。

### ☆7月31日【うどん大会】子どもたちが作ったうどんを皆で食べます

### ☆朝食用・パンのお買い物

7月3日（ももいろ）、7月10日（きいろ）7月17日（あおいろ）

※子どもたちが朝食のパンとおやつを買いに行きます

## おたんじょうび おめでとう

### 7月10日 夕食

ハヤシライス  
鶏の照り焼き  
にんじんのイタリアングラッセ

