

# 7月 きゅうしゅくだより

知って得する

## 食の知恵袋

### 熱中症にご用心

熱中症とは、暑い環境の下で、身体機能が適応できなくなった状態のことをいいます。症状の一つに、脱水症状があります。子どもは体温や血圧の調整がうまくできず、暑さに気付きにくいことがあります。また、地面の照り返しの影響を受けやすく、大人よりも早く脱水症状が悪化することもあります。

熱中症を予防するためには

- 1 こまめに水分を補給する
- 2 通気性のよいゆったりした服を着る
- 3 外遊び時は、帽子を被り、  
日陰や冷房の効いた場所で休憩する
- 4 室内遊び時は、  
風通しのよい場所を選ぶか、  
エアコンなどで温度を管理する

熱中症予防の水分補給としては、ミネラルを含む麦茶がおすすめです。



の6/11(木)白組・栄養指導をしました。  
あじを頂きました。(正しい食べ方持ち  
正しいお箸が持てるようにするため)  
食べ物の三色分けと働きについて。



「すきなものはかり分ち」  
の日は...  
29日(水)です。  
よろしくお願ひします。

### 旬の食材

うなぎ

7月26日は「土用の丑の日」です。  
うなぎには、ビタミンAや骨・歯を丈夫  
にするビタミンDもたっぷり含まれています。  
栄養満点のうなぎを食べて、元気に夏を  
過ごしましょう。

# 2026 年 7 月分 献立表

施設名 福岡保育園

| 日付  | 曜日 | 10時           | おひる                                   | おやつ                       |
|-----|----|---------------|---------------------------------------|---------------------------|
| 1日  | 水曜 | するめ           | 八宝菜 ごま油あえ 小魚 フルーツ (バナナ) ご飯            | スキムミルク ポンデ黒ごま             |
| 2日  | 木曜 | お菓子 (ビスコ)     | ツナのオープン焼き きゅうりの昆布あえ ワンタンスープ ご飯        | スキムミルク 甘食                 |
| 3日  | 金曜 | 昆布            | 魚のシュンユイ お浸し 春雨サラダ 呉汁 ご飯               | フルーツポンチ                   |
| 4日  | 土曜 | お菓子 (いもかりんとう) | ちゃんめん 魚肉ソーセージ チーズ フルーツ (オレンジ)         | お菓子 (ビスコ) お菓子 (ゴマスティック)   |
| 5日  | 日曜 |               |                                       |                           |
| 6日  | 月曜 | するめ           | 高野豆腐と鶏肉のうま煮 レバーのからあげ みそ汁 ご飯           | スキムミルク チーズケーキ             |
| 7日  | 火曜 | チーズ           | 魚のマリネ チョップドサラダ もやしのカレー炒め 大根スープ ご飯     | 七夕ソーメン                    |
| 8日  | 水曜 | お菓子 (ちちぼーろ)   | いりどり キャベツとほうれん草の塩コンブ和え すまし汁 ご飯        | スキムミルク わらび餅               |
| 9日  | 木曜 | 魚肉ソーセージ       | ハヤシライス ごぼうサラダ ゆで卵 フルーツ (すいか) ご飯       | スキムミルク フランスパンツナマヨネーズ焼き    |
| 10日 | 金曜 | フルーツ (バナナ)    | 魚の野菜焼き バンサンスー 呉汁 ご飯                   | お菓子 (ビスコ) お菓子 (ゴマスティック)   |
| 11日 | 土曜 | 昆布            | 卵とじうどん 魚肉ソーセージ チーズ フルーツ (オレンジ)        | お菓子 (ちちぼーろ) お菓子 (いもかりんとう) |
| 12日 | 日曜 |               |                                       |                           |
| 13日 | 月曜 | するめ           | あんかけ豆腐 さっぱりサラダ フルーツ (バナナ) ご飯          | フルーチェ                     |
| 14日 | 火曜 | チーズ           | ししゃものから揚げ ナムル ひじきの甘煮 そうめん汁 ご飯         | スキムミルク ポップコーン             |
| 15日 | 水曜 | お菓子 (ゴマスティック) | チャプチェ 切干大根のバンバンジーサラダ みそ汁 ご飯           | スキムミルク ホットケーキ             |
| 16日 | 木曜 | 魚肉ソーセージ       | タコライス 中華きゅうり じゃがいもスープ フルーツ (すいか)      | スキムミルク サンドイッチ             |
| 17日 | 金曜 | フルーツ (バナナ)    | 魚のマヨネーズ焼き もやしの梅肉和え じゃが芋のきんぴら 呉汁 ご飯    | スキムミルク 小豆まんじゅう            |
| 18日 | 土曜 | 昆布            | 味噌ラーメン チーズ 魚肉ソーセージ フルーツ (オレンジ)        | お菓子 (ビスコ) お菓子 (いもかりんとう)   |
| 19日 | 日曜 |               |                                       |                           |
| 20日 | 月曜 | 三連休の日         |                                       |                           |
| 21日 | 火曜 | するめ           | 魚の照り焼き ほうれん草の変わりおひたし 切干大根の煮物 みそ汁 ご飯   | 水ようかん                     |
| 22日 | 水曜 | チーズ           | 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 豆腐スープ きな粉 ご飯           | スキムミルク かぼちゃのボンデケーキ        |
| 23日 | 木曜 | 魚肉ソーセージ       | ミートパスタ フルーツサラダ あさりスープ ご飯              | スキムミルク チョコレートケーキ          |
| 24日 | 金曜 | 昆布            | なすギョウザ かみかみサラダ 呉汁 ご飯                  | フルーツヨーグルト                 |
| 25日 | 土曜 | お菓子 (ビスコ)     | きつねうどん 魚肉ソーセージ チーズ フルーツ (オレンジ)        | お菓子 (ちちぼーろ) お菓子 (ゴマスティック) |
| 26日 | 日曜 |               |                                       |                           |
| 27日 | 月曜 | お菓子 (いもかりんとう) | ちくわの磯辺揚げ きゃべつの甘酢和え みそ汁 きな粉 ご飯         | スキムミルク ごまじやこクッキー          |
| 28日 | 火曜 | チーズ           | 魚のフライ (タルタルソース) しおもみやさしい野菜と肉団子のスープ ご飯 | スキムミルク キャロットケーキ           |
| 29日 | 水曜 | するめ           | すまじもあはっかつり弁当の日                        | お菓子 (ビスコ) お菓子 (いもかりんとう)   |
| 30日 | 木曜 | 魚肉ソーセージ       | カレーライス ドレッシングサラダ ゆで卵 フルーツ (バナナ) ご飯    | スキムミルク ココアトースト            |
| 31日 | 金曜 | お菓子 (ちちぼーろ)   | 焼き肉ソテー コールスローサラダ 呉汁 ご飯                | スキムミルク 大豆フレークスナック         |

エネルギー たんぱく質 脂質 食塩  
 451 kcal 18.7g 14g 1.6g 3才未満児  
 526 kcal 21.8g 16g 1.8g 3才以上児