

令和7年 7月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	火	高野豆腐の卵とじ、みそ汁 きゅうりの酢の物	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 豆腐ブラウニー
2	水	さばの照り焼き、みそ汁 ビーフン炒め、果物	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 かぼちゃもち
3	木	鶏の酢じょうゆ煮、みそ汁 スパゲティーサラダ	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 ソーセージパン
4	金	セタそうめん、天ぷら フルーツポンチ	そうめん	ほうじ茶 麩菓子	クラッカー アイスクリーム
18	金	チンジャオロースー、みそ汁 かぼちゃの煮物、果物	ごはん	ほうじ茶 麩菓子	クラッカー アイスクリーム
5 19	土	みそうどん、牛乳 スティックチーズ、果物	うどん	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 えびせん
7	月	ポークチャップ、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ほうじ茶 卵ボーロ	牛乳 セタゼリー
8 22	火	白身魚のフライ、みそ汁 納豆和え	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 スコーン
9 23	水	麻婆豆腐、みそ汁 トマトとツナのサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 サブレ	牛乳 白いゼリー
10 24	木	タンドリーチキン、みそ汁 切干大根煮付け	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 ホットケーキ
11 25	金	ドライカレー、ツナサラダ ヨーグルト、果物	ごはん	ほうじ茶 あられ	牛乳 ミルクスティックパン
12 26	土	焼きそば、牛乳 スティックチーズ、果物	中華麺	ほうじ茶 揚げせんべい	ほうじ茶 えびせん
14 28	月	鶏肉とじゃが芋の煮物、みそ汁 切干大根サラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトせんべい	牛乳 きな粉ラスク
15 29	火	豆腐だんご、みそ汁 いんげんのごまよごし	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 コーンフレーク
16 30	水	豚肉の梅みそ焼き、みそ汁 ひじき炒め、果物	ごはん	ほうじ茶 卵ボーロ	牛乳 チヂミ
17 31	木	さばのみそ煮、みそ汁 サイコロサラダ	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	せんべい ヨーグルト和え



給食日数 26回

※食材仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	7 月 の 平均	509Kcal	20. 1g	15. 9g
	保育園基準	465Kcal	19. 4g	12. 3g
3歳以上児	7 月 の 平均	624Kcal	24. 0g	18. 7g
	保育園基準	571Kcal	25. 6g	16. 2g

いわき市からのお知らせ

いよいよ夏本番!! 元気に夏をむかえましょう

梅雨が明けるといよいよ夏本番。暑い日が続きます。規則正しい生活と食事を心がけ、睡眠をしっかり確保して、夏バテを予防していきましょう。

おいしい行事「土用の丑」

土用とは季節の変わり目の 18 日間のことで、この期間内の丑の日が「土用の丑」。今年の夏は 7 月 19 日と 31 日です。

夏の土用の丑の日に「う」がつくものを食べると夏バテしないという言い伝えから、栄養たっぷりのウナギを食べる習慣が生まれました。



～熱中症と水分補給～

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。とくに乳幼児は体温調節機能がまだ十分に発達しておらず、また汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の注意が必要です。

【水分補給の目安】

- ◆麦茶や水が基本。スポーツドリンクは砂糖を多く含むので、日常的な水分補給には適していません。
- ◆汗のかき具合を見ながら、30 分～1 時間おきに水分をとりましょう。
- ◆1 回の量の目安は 50～100ml。欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。

【しっかり水分補給したいタイミング】

- ◆起床後
- ◆遊びの前・途中・後
- ◆入浴の前後



夏に旬を迎える野菜・ピーマン

夏が旬の緑黄色野菜「ピーマン」。苦手というお子さんも多い野菜のひとつにあげられます。そんなピーマンは「β-カロテン」、「ビタミン C」、「食物繊維」、「カリウム」などを多く含んでいます。

【ピーマンの苦みを抑えるポイント】

- ① 繊維に沿った縦方向に切ると、細胞が壊れて苦み成分の流出を減らすことができる。
- ② 茹でると細胞が軟らかくなり、苦みが抑えられる。
- ③ 油で炒めたり、ツナ（油漬け）などと一緒に調理すると独特の風味・苦みが緩和される。

