

令和8年

7月の こんだて

糸魚川市立保育園①
民営保育園

熱中症予防のための
水分補給のポイント

◎こまめな水分補給

◎のどがかわく前に水分補給

◎水やお茶で水分補給

糖分が入っている飲料の飲み過ぎは、
肥満や虫歯、食欲不振の原因になる
ことがあるので注意が必要です。

[飲料に含まれている糖分] ※砂糖に換算

35g

炭酸飲料
350ml

12.5g

果汁飲料
100ml

8g

乳酸菌飲料
65ml

給食の栄養量

	今月の平均	3～5歳児の 目標量
エネルギー (kcal)	492	510
たん白質 (g)	18.6	16.6～ 25.5
脂 質 (g)	15.8	11.3～ 17.0
カルシウム (mg)	244	230
塩 分 (g)	1.51	1.5 未満

★夏野菜を食べましょう★

夏野菜は暑さで弱った胃腸の働きを助ける、食欲不振を防ぐなど、夏バテ予防に役立ちます。

～夏が旬の野菜～



トマト



なす



とうもろこし



きゅうり



ピーマン

水		木		金	
1	ごはん	2	ごはん	3	パン
揚げ出し豆腐 ごま和え 果物		鶏肉とちくわのみそ炒め すまし汁 果物		ボイルウインナー マカロニのナポリタン風 コンソメスープ・果物	
●お茶・果物 ◇牛乳・菓子		●お茶・米菓 ◇牛乳・青のりポテト		●牛乳・米菓 ◇牛乳・菓子(昆布)	
505kcal/1.0g		447kcal/1.6g		450kcal/2.3g	
6	ごはん	7	七夕献立	8	ごはん
納豆 切干大根のナムル 豚汁・果物		七夕ごはん 星のコロッケ・添え野菜 すまし汁・果物		魚のしょうが煮 みそ汁 果物	
●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子		●お茶・米菓 ◇牛乳・七夕菓子		●牛乳・米菓 ◇牛乳・菓子	
521kcal/1.2g		544kcal/1.3g		484kcal/1.4g	
13	ごはん	14	ごはん	15	ごはん
麻婆豆腐 ブロッコリーの菜果サラダ 果物		魚のパン粉焼き 添え野菜 すまし汁・果物		厚揚げのごまだれがけ 添え野菜 みそ汁・果物	
●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子		●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子		●お茶・米菓 ◇牛乳・かぼちゃ蒸しパン	
502kcal/1.0g		508kcal/1.1g		528kcal/1.5g	
20	海の日	21	ごはん	22	お誕生日会
		高野豆腐の卵とじ 甘酢和え 果物		コーンライス 一口かつ・添え野菜 コンソメスープ・果物	
		●牛乳・米菓		●お茶・米菓	
		◇牛乳・菓子		◇アイス ※1歳児はお茶・菓子	
		464kcal/1.1g		557kcal/1.3g	
27	ごはん	28	ごはん	29	ごはん
肉じゃが ひじき入り中華サラダ 果物		揚げレバーチャップ すまし汁 果物		魚の西京焼き ゆかり和え ワンタンスープ・果物	
●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子		●お茶・果物 ◇牛乳・菓子		●牛乳・米菓 ◇牛乳・きなこマカロニ	
518kcal/1.2g		498kcal/1.3g		488kcal/1.3g	
30	ごはん	31	め ン	30	ごはん
カラフルオムレツ みそ汁 果物		冷やし中華 なすとひき肉のみそ炒め チーズ・果物		魚のカレーマヨホイル蒸し みそ汁 果物	
●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子		●牛乳・米菓 ◇牛乳・菓子(昆布)		●お茶・果物 ◇牛乳・菓子	
505kcal/1.6g		446kcal/2.2g		482kcal/1.1g	

●:1～2歳児 午前のおやつ ◇:午後のおやつ ():3～5歳児のみ

kcal/g:3～5歳児のエネルギー/塩分