

7月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	金	牛乳 せんべい	白飯・夏野菜のそぼろ煮・きゅうり甘酢味・果物	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ☆
2	土	牛乳 クラッカー	きのこスパゲティー・キャベツの磯和え・果物	牛乳 クッキー
3	日			
4	月	牛乳 ビスケット	白飯・夏野菜のミートグラタン・コーンとウインナーのスープ 果物	牛乳 ごまじゃこトースト ☆
5	火	牛乳 カステラ	とうもろこしご飯・鶏肉の竜田揚げ・パンサンスウ わかめスープ・果物	カルピス チーズ せんべい
6	水	牛乳 クッキー	白飯・うま煮・キャベツのしらす和え・オクラ納豆	牛乳 わらび餅 ☆
7	木	牛乳 おかき	白飯・卵のココット焼き・和風サラダ・天の川そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 ビタミンクッキー ☆
8	金	牛乳 クラッカー	白飯・魚のパーベキュー風・彩野菜のごま和え・とうがんの豆乳汁	お茶 黄桃ヨーグルト ☆
9	土	牛乳 ビスケット	親子丼・きゅうり酢の物・果物	牛乳 せんべい
10	日			
11	月	牛乳 せんべい	白飯・豚肉の生姜焼き・マセドアンサラダ・ミニトマト・すまし汁	牛乳 メロンパン風 ☆
12	火	牛乳 ジャムパン	白飯・マーボナス・ナムル・焼きししゃも・果物	お茶 フルーチェ ☆
13	水	牛乳 クッキー	菜飯・魚のカレーじょうゆ焼き・ごぼうのごまマヨサラダ ゆでとうもろこし・果物	牛乳 さわやかゼリー ☆
14	木	牛乳 ビスケット	白飯・ポークビーンズ・野菜のツナサラダ・果物	牛乳 卵サンド ☆
15	金	牛乳 クラッカー	白飯・かきあげ・キャベツ土佐和え・もずくスープ・果物	牛乳 小魚 ビスケット
16	土	牛乳 おかき	味噌ラーメン・果物	牛乳 クッキー
17	日			
18	月			
19	火	牛乳 ビスケット	白飯・鶏ごぼう汁・きゅうりとわかめの酢の物・ひじきふりかけ 果物	牛乳 クレープ ☆
20	水	牛乳 カステラ	ハヤシライス・グリーンサラダ・果物	牛乳 人参ゼリー ☆
21	木	牛乳 せんべい	白飯・豚肉のニラ玉炒め・ゆかりポテト・五目汁・納豆	牛乳 果物盛り合わせ ☆
22	金	牛乳 クッキー	白飯・白身魚のフライタルタルソース・春雨サラダ かぼちやの味噌汁	牛乳 アイス
23	土	牛乳 おかき	肉うどん・果物	牛乳 ビスケット
24	日			
25	月	牛乳 ビスケット	白飯・グリルチキン・ラタトゥイユ・じゃが芋スープ・果物	牛乳 ピザトースト ☆
26	火	牛乳 せんべい	白飯・魚の味噌マヨネーズ焼き・とうがんサラダ・すまし汁・果物	お茶 パインヨーグルト ☆
27	水	牛乳 クッキー	わかめご飯・とんかつ・コールスローサラダ・ミニトマト 豆腐スープ・ミニゼリー	牛乳 小魚 せんべい
28	木	牛乳 おかき	白飯・豚肉の冷しゃぶ・マカロニサラダ・チーズスープ・果物	牛乳 さくさくきなこクッキー☆
29	金	牛乳 クラッカー	梅ご飯・大豆の五目煮・ピーマンの和え物・ししゃも味噌干し	牛乳 あべかわ団子 ☆
30	土	牛乳 ビスケット	冷麺・果物	牛乳 せんべい
31	日			

☆印は手作りおやつです。

清涼飲料 糖分に気をつけよう

甘い飲み物、糖分に気をつけて！

●甘い飲み物は食欲を失わせます。
おなかがすかないので食事の量に影響します。
いろいろなおかずを食べようとせず
好きなおかずだけで済ませてしまいます。

●乳児期から幼児期は味覚の
形成期です。甘味の摂りすぎは
味覚の発達を妨げ、いろいろな
ものが食べれなくなります。

➡ 栄養にかたよりが生じます

飲み物の上手な与え方は？

●おやつに添える飲み物は、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、
甘くない飲み物を選びま
しょう。

●どうしても甘い飲み物が飲み
たいときは・・・



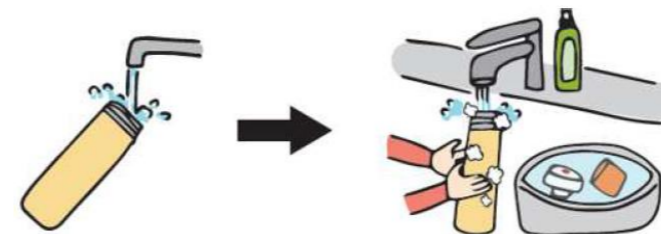
↓
コップにとりわけて飲みましょう。

金属製の水筒の使用方法に注意しましょう！

暑い季節を迎え、冷たい飲み物を飲む機会も多くなってきました。金属製の水筒は冷たい飲み物がいつでも飲めて便利です。でも、使い方を誤ると、場合によっては中毒を起こすことがあります。

●容器の内部にサビや傷がないか、よく確認しましょう！

サビや傷があると、もともと飲み物が直接ふれない部分が露出し、そこから金属成分が溶け出すことがあります。特に、落としたりぶついたりした場合、見た目では異常がないように見えても破損していることがあります。使う前にはよく確認し、異常がある場合は、使用を控えましょう。



●使った後はお手入れをしましょう

サビが発生しないよう、酸性の飲み物を飲み終えたら、その場ですぐに水で洗いましょう。家に帰ったら、水筒の内側だけでなく、中栓や外側なども洗剤でよく洗いましょう。

●酸性の飲み物を長時間金属製の容器に保管しないようにしましょう！

炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料など酸性の飲み物を金属製の容器に入れると、飲み物の金属が溶け出すことがあります。容器や飲み物の注意書きをよく確認し、長時間の保管は避けましょう。

もし長時間保管した場合は、いつもと違う味や色になっていないか、よく確認しましょう。

●定期的に新しいものに交換しましょう！

古くなった容器は、劣化して内部が破損していることがあります。思わぬ事故を防ぐためにも、定期的に新しいものに交換しましょう。

(参考：東京都健康安全研究センター、内閣府食品安全委員会公式HP)