

# 7月給食だより

光陽保育園

日付	献立	材料名			午後おやつ
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1(水)	菜飯、かぼちゃの甘煮 豆腐のみそ汁	牛乳、豚肉 木綿豆腐、 みそ	米(七分)、植物油、上白糖 本みりん、じゃがいも 上新粉、揚げ油	ちしゃ菜、にんじん、玉ねぎ たけのこ(ゆで)、青ねぎ 西洋かぼちゃ	揚げじゃがもち 牛乳
2(木)	ごはん、魚のフライ ポークビーンズ、小松菜のスープ	牛乳、魚 豚ひき肉 大豆(乾)	米(七分)、薄力粉 植物油、上白糖 パン粉	にんじん、玉ねぎ こまつな えのきたけ	コーンフレーク 牛乳
3(金)	みそラーメン チンゲン菜の炒め煮	牛肉、豚肉 みそ ベーコン	中華めん(ゆで)、ごま油 植物油 かたくり粉	にんじん、もやし 青ねぎ、ホルコン チンゲン菜、えだ豆	枝豆 お菓子 牛乳
4(土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分) 植物油 かたくり粉	にんじん、キャベツ 青ねぎ、しょうが 果物	フルーツゼリー 牛乳
6(月)	ごはん、高野の含め煮 焼きビーフン、かぼちゃのみそ汁	牛乳、高野豆腐 豚肉 みそ	米(七分)、上白糖 ビーフン ごま油	玉ねぎ、にんじん ビーフン、西洋かぼちゃ 青ねぎ、とうもろこし	茹でとうもろこし お菓子 牛乳
7(火)	ごはん、魚の煮付け にんじんの炒り煮、にゅうめん(おくら)	牛乳 魚	米(七分)、上白糖 本みりん、植物油 そうめん	にんじん、さやいんげん 玉ねぎ わか	お菓子 牛乳
8(水)	ハヤシライス 野菜ソテー	牛乳 牛肉	米(七分)、植物油 薄力粉 三温糖	にんじん、玉ねぎ キャベツ、ホルコン 果物	かき氷 お菓子
9(木)	ごはん、とんかつ ひじきの煮付け、とうがンのみそ汁	牛乳、豚肉 油揚げ、干ひじき(乾) みそ	米(七分)、薄力粉 細目パン粉、揚げ油 植物油、三温糖	にんじん、とうがん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
10(金)	和風スパゲティー 野菜スープ(トマト)	牛乳、ベーコン 刻みのり きな粉	スパゲッティ、植物油 かたくり粉、わらび粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、キャベツ トマト	わらび餅 牛乳
11(土)	ロールパン ポークカレースープ	牛乳 豚肉	ロールパン、じゃがいも 植物油、薄力粉 三温糖	にんじん 玉ねぎ 果物	フルーツゼリー 牛乳
13(月)	ごはん、じゃがいものインド風煮 豆腐のスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	米(七分)、じゃがいも 上白糖 植物油	玉ねぎ、ビーフン にんじん、しょうが にら	プリン 牛乳
14(火)	ごはん、鶏肉のから揚げ キャベツの炒め煮、なすのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、植物油 上白糖、白ごま	キャベツ、にんじん 長なす、玉ねぎ 青ねぎ、果物	お菓子 果物 牛乳
15(水)	菜飯、かぼちゃの甘煮 豆腐のみそ汁	牛乳、豚肉 木綿豆腐 みそ	米(七分)、植物油、上白糖 本みりん、じゃがいも 上新粉、揚げ油	ちしゃ菜、にんじん、玉ねぎ たけのこ(ゆで)、青ねぎ 西洋かぼちゃ	揚げじゃがもち 牛乳

行事などの都合により献立が変更になる場合があります

## ご家庭でも食中毒にご注意を!! パート2

### 4. 調理のとき

- \* 野菜、果物などは流水でよく洗う。
- \* 加熱は、中心まで十分に。



### 5. 食事のとき

- \* 食事の前には、石鹸で手を洗う。
- \* 調理前も調理後も室温に長く放置しない。
- \* 温かい料理は常に温かく! 65°C以上
- \* 冷たい料理は常に冷たく! 10°C以下



### 6. 後かたづけなど

- \* 食器類はよく洗い、よく乾かす。
- \* 残ったものは、きれいな食器や容器に入れて保存。
- \* 熱が冷めてから、冷蔵庫・冷凍庫へ。
- \* 時間がたち過ぎたら、思い切って捨てましょう。

早く冷めるよう浅い容器に  
小分けして保存する



熱湯を  
かけると  
よく乾  
く!

