



# 7月 給食だより

認定こども園 光陽会 光陽保育園

| 日付    | 献立                                  | 材 料 名                                           |                                                   |                                                    | 3時                  |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------|
|       |                                     | 血や肉や骨になるもの                                      | 熱や力になるもの                                          | 体の調子を整えるもの                                         |                     |
| 1(火)  | ごはん、豆腐の小判揚げ<br>ひじきの煮付け、大根のみそ汁       | 牛乳、木綿豆腐<br>鶏ひき肉、ちりめんじゃこ<br>油揚げ、干ひじき(アヲハタ益、乾)、みそ | 米(七分)、かたくり粉<br>揚げ油、植物油、三温糖<br>おトケモツ卵乳無(SHOWA)     | にんじん、みつば、大根<br>玉ねぎ、青ねぎ                             | ホットケーキ<br>牛乳        |
| 2(水)  | 光陽カレー<br>野菜の甘酢                      | 牛乳<br>鶏ひき肉                                      | 米(七分)、じゃがいも<br>植物油、薄力粉、三温糖<br>上白糖、白ごま             | にんじん、玉ねぎ、ピーマン<br>しょうが、にんにく、りんご<br>トマト100%ジュース、キャベツ | フルーツゼリー<br>牛乳       |
| 3(木)  | ごはん、鶏肉のマヨネーズ焼き<br>にんじんの炒り煮、キャベツのみそ汁 | 牛乳、鶏肉<br>みそ、きな粉                                 | 米(七分)、本みりん<br>植物油、ねじりマカロニ<br>マヨネーズ(卵不使用)          | にんじん<br>さやいんげん、キャベツ<br>玉ねぎ、青ねぎ                     | マカロニの<br>あべかわ<br>牛乳 |
| 4(金)  | 菜飯、じゃがいものそぼろ煮<br>とうがんとみそ汁           | 牛乳、豚肉、鶏ひき肉<br>油揚げ、みそ                            | 米(七分)、植物油<br>じゃがいも<br>上白糖、かたくり粉                   | こまつな、にんじん<br>だけのこ(ゆで)、とうがん<br>玉ねぎ、青ねぎ              | プリン<br>牛乳           |
| 5(土)  | 七夕まつり・縁日                            |                                                 |                                                   |                                                    |                     |
| 7(月)  | ごはん、鶏団子と高野の煮物<br>にゅうめん(おくら)         | 牛乳、鶏ひき肉<br>高野豆腐                                 | 米(七分)、植物油<br>細目パン粉<br>上白糖、そうめん                    | 玉ねぎ、にんじん<br>オクラ                                    | お菓子<br>牛乳           |
| 8(火)  | きつねうどん<br>かぼちゃのそぼろ煮                 | 牛乳、すしあげ<br>鶏ひき肉                                 | 乾めん、三温糖、本みりん<br>上白糖、かたくり粉<br>じゃがいも、上新粉、植物油<br>揚げ油 | 青ねぎ、西洋かぼちゃ<br>にんじん                                 | 揚げじゃがもち<br>牛乳       |
| 9(水)  | ハヤシライス<br>野菜ソテー                     | 牛乳、牛肉                                           | 米(七分)、植物油、薄力粉<br>三温糖                              | にんじん、玉ねぎ<br>キャベツ、おトケモツ                             | ヨーグルト<br>牛乳         |
| 10(木) | ごはん、とんかつ<br>切干大根の煮付け、豆腐のみそ汁         | 牛乳、豚肉、油揚げ<br>木綿豆腐、みそ                            | 米(七分)、薄力粉、細目<br>パン粉<br>揚げ油、植物油、上白糖                | 切干しだいこん<br>にんじん、玉ねぎ、青ねぎ                            | コーンフレーク<br>牛乳       |
| 11(金) | ごはん、魚の竜田揚げ<br>キャベツの炒め煮、ポテトスープ       | 牛乳、魚三枚おろし                                       | 米(七分)、本みりん<br>揚げ油、かたくり粉<br>植物油、上白糖<br>白ごま、じゃがいも   | しょうが、キャベツ<br>にんじん、パセリ                              | お菓子<br>牛乳           |
| 12(土) | 牛丼<br>お茶                            | 牛乳、牛肉                                           | 米(七分)、植物油、三温糖<br>本みりん                             | にんじん、玉ねぎ<br>青ねぎ                                    | お菓子<br>牛乳           |
| 14(月) | ミートスパゲッティ<br>ほうれん草のスープ              | 牛乳、豚ひき肉                                         | スパゲッティ、植物油<br>薄力粉                                 | にんじん、玉ねぎ<br>ほうれん草、えのきだけ                            | お菓子<br>牛乳           |
| 15(火) | ごはん、魚のムニエル<br>ジャーマンポテト、野菜スープ        | 牛乳、魚三枚おろし<br>ベーコン(タダハム)                         | 米(七分)、薄力粉、植物油<br>じゃがいも                            | にんじん、玉ねぎ、キャベツ<br>セロリ<br>とうもろこし(生ミートソー)             | 茹で<br>とうもろこし<br>牛乳  |
| 16(水) | みそラーメン<br>チンゲン菜の炒め煮                 | 牛乳、豚肉、みそ<br>ベーコン(タダハム)                          | 中華めん(ゆで)、ごま油<br>植物油、かたくり粉                         | にんじん、もやし<br>青ねぎ、おトケモツ、チンゲン菜                        | プリン<br>牛乳           |
| 17(木) | ごはん、鶏肉のマヨネーズ焼き<br>にんじんの炒り煮、キャベツのみそ汁 | 牛乳、鶏肉、みそ<br>きな粉                                 | 米(七分)、本みりん<br>植物油、ねじりマカロニ<br>マヨネーズ(卵不使用)          | にんじん、さやいんげん<br>キャベツ、玉ねぎ<br>青ねぎ                     | マカロニの<br>あべかわ<br>牛乳 |
| 18(金) | 菜飯、じゃがいものそぼろ煮<br>とうがんとみそ汁           | 牛乳、豚肉、鶏ひき肉<br>油揚げ、みそ                            | 米(七分)、植物油<br>じゃがいも<br>上白糖、かたくり粉                   | こまつな、にんじん<br>だけのこ(ゆで)、とうがん<br>玉ねぎ、青ねぎ              | お菓子<br>牛乳           |
| 19(土) | 豚丼<br>お茶                            | 牛乳、豚肉                                           | 米(七分)、植物油、三温糖<br>本みりん                             | にんじん、玉ねぎ<br>青ねぎ                                    | お菓子<br>牛乳           |
| 22(火) | きつねうどん<br>かぼちゃのそぼろ煮                 | 牛乳、すしあげ<br>鶏ひき肉                                 | 乾めん、三温糖、本みりん<br>上白糖、かたくり粉<br>じゃがいも、上新粉、植物油<br>揚げ油 | 青ねぎ、西洋かぼちゃ<br>にんじん                                 | 揚げじゃがもち<br>牛乳       |
| 23(水) | ハヤシライス<br>野菜ソテー                     | 牛乳、牛肉                                           | 米(七分)、植物油、薄力粉<br>三温糖                              | にんじん、玉ねぎ<br>キャベツ、おトケモツ                             | ヨーグルト<br>牛乳         |
| 24(木) | ごはん、とんかつ<br>切干大根の煮付け、豆腐のみそ汁         | 牛乳、豚肉、油揚げ<br>木綿豆腐、みそ                            | 米(七分)、薄力粉、細目<br>パン粉<br>揚げ油、植物油、上<br>白糖、食パン        | 切干しだいこん<br>にんじん、玉ねぎ、青ねぎと<br>うもろこし(生ミートソー)          | ジャムサンド<br>牛乳        |
| 25(金) | お泊り保育(4歳・5歳)                        |                                                 |                                                   | 19日(金) ごはん、魚の竜田揚げ<br>キャベツの炒め煮、ポテトスープ               | お菓子<br>牛乳           |
| 26(土) |                                     |                                                 |                                                   | 20日(土) 洋風そうすい                                      |                     |
| 28(月) | ミートスパゲッティ<br>ほうれん草のスープ              | 牛乳、豚ひき肉                                         | スパゲッティ、植物油<br>薄力粉                                 | 玉ねぎ、にんじん<br>ほうれん草、えのきだけ                            | フルーツゼリー<br>牛乳       |
| 29(火) | ごはん、豆腐の小判揚げ<br>ひじきの煮付け、大根のみそ汁       | 牛乳、木綿豆腐<br>鶏ひき肉、ちりめんじゃこ<br>油揚げ、干ひじき(アヲハタ益、乾)、みそ | 米(七分)、かたくり粉<br>揚げ油、植物油、三温糖<br>食パン                 | にんじん、みつば、大根<br>玉ねぎ、青ねぎ                             | ジャムサンド<br>牛乳        |
| 30(水) | ごはん、鶏団子と高野の煮物<br>にゅうめん(おくら)         | 牛乳、鶏ひき肉<br>高野豆腐                                 | 米(七分)、植物油、細目<br>パン粉<br>上白糖、そうめん                   | 玉ねぎ、にんじん<br>オクラ、とうもろこし(生<br>ミートソー)                 | お菓子<br>牛乳           |
| 31(木) | ごはん、魚のムニエル<br>ジャーマンポテト、野菜スープ        | 牛乳、魚三枚おろし<br>ベーコン(タダハム)                         | 米(七分)、薄力粉、植物油<br>じゃがいも                            | にんじん、玉ねぎ、キャベツ<br>セロリ<br>とうもろこし(生ミートソー)             | 茹で<br>とうもろこし<br>牛乳  |

※ 行事などの都合により、献立を変更することがあります。

## ご家庭でも食中毒にご注意を！パート2

### 1. 買物のとき

☆肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入しましょう。  
☆冷蔵、冷凍が必要なものは最後に買う。  
☆肉や魚の汁がもれないようポリ袋に入れる。  
☆寄り道しないですぐに帰る。

### 2. 家庭での保存

☆冷蔵、冷凍が必要なものは帰ったらすぐ冷蔵、冷凍庫へ。  
☆冷蔵庫の中でも、他の食品に汁がつかないように容器やポリ袋に入れる。  
☆冷蔵庫の詰めすぎに注意。目安は、7割くらい  
☆冷蔵庫...10℃以下に、冷凍庫...-15℃以下に

### 3. 調理のとき

☆調理の前にせっけんで丁寧に手を洗う。  
☆肉、魚、卵を扱う時は、その前後に必ず石鹸で手指を洗う。  
☆タオルや布巾は、常に清潔なものを。  
☆生の肉や魚を切った後のまな板や包丁で、野菜を切ったりせず、洗ってから熱湯をかけて、消毒したあと、使う。

### 4. 調理のとき

☆野菜、果物などは流水でよく洗う。

### 5. 食事のとき

☆食事の前には、石鹸で手を洗う。  
☆調理前後調理後も室温に長く放置しない。

### 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。

### 今月の主な栄養(1日の平均)

|       | 1～2歳児   | 3～5歳児   |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 495kcal | 570kcal |
| たんぱく質 | 20.5g   | 24.0g   |
| 脂 質   | 14.0g   | 16.2    |
| 食塩相当量 | 1.5g    | 1.6g    |