

# 平成30年度7月献立予定表

※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる		
2	30	月	麦ごはん ムニエル レタス オクラのスープ	アイスクリーム ウエハース	牛乳 せんべい	牛乳 白身魚 鶏卵 鶏肉 鳥がらだし アイスクリーム	せんべい 精白米 麦 小麦粉 植物油 マーガリン マヨネーズ ウエハース	たまねぎ パセリ レタス トマト オクラ にんじん えのきたけ セロリ	
3	17	31	火	麦ごはん みそ汁(未満児) 大豆の五目煮 切干しだいこんの和え物	スキムミルク 黒糖ゼリー バナナ	牛乳 ネーブル	牛乳 煮干しだし 米みそ 麦みそ 鶏肉 だいず 野菜 昆布 まぐろ油漬(缶) 脱脂 粉乳 寒天 きな粉	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) 黒砂糖	ネーブル かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん しょうが 切干だいこん きゅうり バナナ
4	18	水	麦ごはん 中華風冷奴 きゅうりの塩もみ 豚汁	ラッシー レーズンスコーン	牛乳 メロン	牛乳 ロースハム 木綿豆腐 かつおだし 豚肉 油揚げ 煮 干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 ドリンクヨーグルト 鶏 卵	精白米 麦 すりごま ご ま油 砂糖(三温糖) じゃ がいも 植物油 ホットケーキ ミックス 無塩バター	メロン 青ねぎ レモン(汁使用) きゅうり だいこん にんじん ごぼう こんにやく こまつな 干しぶどう	
5		木	ミルクパン 鶏のから揚げ ゆでとうもろこし ミネストローネスープ	スキムミルク きょうだいかん	牛乳 ぶどう	牛乳 鶏肉 ベーコン 鳥がらだし 脱脂粉乳 寒天 あずき(缶) 豆 乳 プロセスチーズ 鶏卵 しらす干 し油揚げ でんぶ 昆布だし えび 塩わかめ かつお 昆布だし 豚 肉 プレーヨーグルト	ミルクパン 片栗粉 揚げ油 じゃがいも 植物油 砂糖 (三温糖) 精白米 小麦粉 パン粉 手まり麩 ごま油 セ リーバター	ぶどう しょうが スイートポテト た まねぎ キャベツ にんじん マッシュ ルーム(缶) グリンピース ごぼう 乾しいた け きぬさや えのきたけ きゅうり 大豆 もやし じゃがいも みかん ジュース りんご レモン	
6	20	金	麦ごはん 野菜スープ(未満児) 夏野菜のキーマカレー かぼちゃとツナのサラダ	豆乳 フライドポテト ネーブル	牛乳 バナナ	牛乳 鳥がらだし 牛ひき 肉 豚ひき肉 まぐろ油漬 (缶) 豆乳	精白米 麦 植物油 カレ ール マヨネーズ じゃがいも 揚げ油	バナナ たまねぎ ほうれんそう なす にんじん スクキニ にんにく グリンピース トマト、ホール、カット(缶) コーン、ホール(缶) トマトケチャップ かぼ ちゃ パセリ ネーブル	
7	21	土	五目そうめん ヨーグルト(固形)	牛乳 バームクーヘン	牛乳 もも(缶)	牛乳 鶏卵 鶏肉 かつ お 昆布だし 含脂加糖 ヨーグルト	そうめん 砂糖(三温糖) バームクーヘン	もも(缶) トマト きゅうり 乾 しいたけ しいたけだし	
9	23	月	ロールパン ミートホールシュート風味 ひじきとズッキーニのサラダ	すいか ビスケット	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 豚ひ き肉 鶏卵 鳥がらだし コ ンソメ ひじき	ロールパン 片栗粉 じゃが いも 砂糖(三温糖) オリ ーブ油 ビスケット	たまねぎ キャベツ グリーンア スパークス にんじん トマト、ホ ール、カット(缶) トマトビュ レ スクキニ すいか	
10	24	火	麦ごはん 揚げ魚のあんかけ わかめスープ	スキムミルク おからマフィン	牛乳 パン(缶)	牛乳 白身魚 かつおだ し 塩わかめ 鳥がらだし 脱脂粉乳 鶏卵 おから	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 植物油 砂糖(三温糖) ごま 油 小麦粉 バター	パンアツプル(缶) キャベツに んじん もやし たまねぎ さ やいんげん しょうが えの きたけ ほうれんそう	
11	25	水	麦ごはん かき玉汁(未満児) 冬瓜のそぼろ煮 小松菜の炒め物	スキムミルク 新☆きな粉パン	牛乳 せんべい	牛乳 鶏卵 煮干しだし 鶏ひき肉 かつおだし え び 脱脂粉乳 きな粉	せんべい 植物油 精白 米 麦 砂糖(三温糖) 片 栗粉 食パン バター	にら とうがんにんじん え のきたけ グリンピース こまつ な コーン、ホール(缶)	
12	26	木	麦ごはん 魚のパン粉焼き レタス 豆腐のクリームコーンスープ	スキムミルク えだまめ(以) バナナ(未) クラッカー	牛乳 ウエハース	牛乳 白身魚 鶏卵 粉 チーズ 豚肉 木綿豆腐 脱 脂粉乳 鳥がらだし	ウエハース 精白米 麦 パ ン粉 マーガリン 植物油 小麦 粉 クラッカー	パセリ レタス コーン、クリーム(缶) コーン、ホール(缶) たまねぎに んじん えだまめ バナナ	
13	27	金	ごまごはん 牛肉のつけ焼き サラダ菜 厚揚げとかぼちゃのみそ汁	豆乳 フルーツ ミルクかん	牛乳 ぶどう	牛乳 牛肉 厚揚げ 塩わ かめ 煮干しだし 脱脂粉 乳 米みそ 麦みそ 豆乳 寒天	精白米 麦 すりごま 砂 糖(三温糖) 植物油 片 栗粉	ぶどう しそ 葉しょうが たまねぎ にんじん ビーマン サラダな かぼ ちゃ 青ねぎ メロン バナナ 黄桃 (缶) パンアツプル(缶) みかん(缶)	
14	28	土	シーフードスパゲティ すいか	牛乳 丸ボーロ	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ ベー コン いか えび 粉チーズ コンソ メ	スパゲティ 植物油 丸ホ ーロ	たまねぎ にんじん こまつ な すいか	
♪誕生会♪			七夕寿司 えびフライ 豚しゃぶサラダ トマト 手まりふのすまし汁 フライドポテト ゼリー	ジュース りんごの ヨーグルトケーキ	牛乳 チーズ	牛乳 卵 プロセスチ ーズ しらす干し 油揚げ 昆 布だし えび 乾燥わかめ かつおだし 豚肉 ヨー グルト	精白米 植物油 小麦粉 パン粉 手まりふ 砂糖 (三温糖) じゃがいも バ ター	にんじん ごぼう 乾しい たけ きぬさや トマト しょうが きゅうり もやし りんご	

# 食中毒に気をつけましょう!

6月から9月は食中毒が起こりやすい季節です。  
梅雨から夏にかけて蒸し暑くなるこの時期は、細菌による食中毒が起きやすくなります。  
保育園での給食調理でも、日々衛生面に気をつけ、食中毒が起きないように注意しています。  
ご家庭でも、食中毒予防のポイントを抑え、実践してみてください。



## 食中毒予防のポイント ~ご家庭での食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう

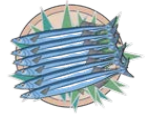
### ★買い物

- ・肉や魚などの汁がもれないように、それぞれビニール袋に分けて包み、持ち帰りましょう。
- ・冷蔵・冷凍の必要な物を購入したら、できるだけ早く家に帰りましょう。



### ★家庭での保存

- ・帰ったらすぐに、冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ・冷蔵庫の詰め過ぎに注意しましょう。目安は7割程度です。
- ・肉や魚などは、汁がもれないようにビニール袋などに入れて保存しましょう。



### ★下準備

- ・調理前や肉・魚・卵を触った後、トイレの後などは手洗いをしましょう。
- ・食品の解凍は冷蔵庫の中や、電子レンジで行うか、流水で解凍しましょう。
- ・肉や魚を切った包丁・まな板で野菜など、生で食べる食品や調理済みの食品を切る事はやめましょう。

### ★調理

- ・生で食べる物は流水でよく洗い、加熱が必要なものは、中心部まで十分に加熱しましょう。
- ・調理した料理を室温に放置せず、粗熱が取れたら冷蔵庫にいれましょう。再度調理する時は、十分に加熱しましょう。



### ★食事のとき

- ・食事の前には必ず手を洗いましょう。
- ・作ったらすぐに食べましょう。すぐに食べられない時は、常温で放置せずに冷蔵庫に入れましょう。

## オクラ納豆 (2人分)

### <材料>

- 納豆・・・1パック
- オクラ・・・5本
- ねぎ・・・適宜
- かつお節・・・適宜
- しょうゆ・・・大さじ1

### <作り方>

1. オクラは塩少々(分量外)をつけてこすり、うぶ毛を取り除く。固めにゆでて、冷水に取って小口切りにする。
2. ねぎは小口切りにする。
3. 納豆を粘りが出るまで混ぜ、(1)、(2)、しょうゆとかつお節を加えて混ぜる。