



※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		
1	15	29	水	麦ごはん 揚げ魚のあんかけ 豆腐とコロ野菜の清汁	豆乳 米粉の 甘納豆ケーキ	牛乳 オレンジ	牛乳 白身魚 かつお だし 木綿豆腐 かつ お 昆布だし 豆乳 豆 乳	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 植物油 砂糖 (三温糖) 米粉 甘納 豆(あずき) オリーブ油	オレンジ キャベツ にんじ ん えのきたけ さやい んげん しょうが こま つな だいこん
2	16		木	パン ミートホールシチュートマト風味 ひじきとズッキーニのサラダ	スキムミルク フルーツ 豆乳かん	牛乳 せんべい	牛乳 豚ひき肉 牛ひ き肉 鶏卵 鳥がらだ し コンソメ ひじき 脱脂 粉乳 寒天 豆乳	せんべい パン 片栗 粉 じゃがいも 砂糖 (三温糖) オリーブ油	たまねぎ キャベツ ア スパガス にんじん トマト (缶) トマトピューレ ス ッキーニ メロン パナ ナ 黄桃(缶) パイ(缶) みかん(缶)
3	17		金	麦ごはん 牛肉のつけ焼き かぼちゃのみそ汁	スキムミルク マカロニの きな粉和え	牛乳 ぶどう	牛乳 牛肉 木綿豆腐 塩わかめ 煮干しだし 脱脂粉乳 米みそ 麦 みそ きな粉	精白米 麦 砂糖(三 温糖) 植物油 片栗 粉 マカロニ 黒砂糖	ぶどう しょうが た まねぎ にんじん ピー マン かぼちゃ 青ねぎ
4	18		土	炸醬麵(ジャージャーメン) 飲むヨーグルト	牛乳 バームクーヘン	牛乳 バナナ	牛乳 豚ひき肉 赤色 辛みそドリンクヨーグル ト	中華めん 植物油 ご ま油 砂糖(三温糖) 片栗粉 バームクーヘ ン	バナナ たまねぎ に んじん ピーマン しょう が 乾しいたけ
6	20		月	しらすごはん 厚揚げとチンゲン菜の炒め煮 豚汁	スキムミルク 新☆シリアル スコーン	牛乳 ウエハース	牛乳 しらす干し 厚 揚げ 煮干しだし 豚 肉 米みそ 麦みそ 脱 脂粉乳	ウエハース 精白米 麦 砂糖(三温糖) 片栗 粉 ごま油 植物油 じゃがいも とうもろこ し ホットケーキミックス	にんじん チンゲンサイ 乾 しいたけ ごぼう こん にやく 青ねぎ パナ ナ 干しぶどう
7	21		火	パン 豚カツ ゆでとうもろこし オクラのスープ	すいか ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏 肉 鳥がらだし	せんべい パン 小麦 粉 パン粉 揚げ油 植 物油 ビスケット	スイートコーン トマト オ クラ た まねぎ にんじん えの きたけ セロリ すいか
8	22		水	麦ごはん 魚のチーズピカタ サラダ菜 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁	スキムミルク きょうだいかん	牛乳 バナナ	牛乳 豆腐 煮干しだし 合わせみそ 白身魚 鶏卵 粉チーズ 鶏挽肉 かつおだし 脱脂粉乳 寒天 小豆(缶) 豆乳	精白米 麦 小麦粉 植物油 砂糖(三温 糖) 片栗粉	バナナ たまねぎ 青 ねぎ サラダ とうがん に んじん グリンピース
	30		木	麦ごはん 夏野菜のキーマカレー かぼちゃとツナのサラダ	アイスクリーム ウエハース	牛乳 メロン	牛乳 牛ひき肉 まぐ ろ油漬(缶) アイスク リーム	精白米 麦 植物油 カ レールウ マヨネーズ ウ エハース	メロン たまねぎ なす にんじん スッキーニ に んじん グリンピース ト マト(缶) コーン(缶) トマトケ チャップ かぼちゃ パセリ
10	31		金	麦ごはん ブイヤベース 小松菜の炒め物	豆乳 チーズボール	牛乳 もも(缶)	牛乳 鯛 いか コンソ メ 牛肉 豆乳 鶏卵 粉 チーズ	精白米 麦 じゃがい も オリーブ油 植物油 砂糖(三温糖) 小麦 粉 揚げ油	もも(缶) トマト た まねぎ にんにく パセリ こま つな にんじん コーン、 ホール(缶)
11	25		土	五目そうめん ヨーグルト(固形)	牛乳 かりんとう	牛乳 キウイ フルーツ	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) かりんとう	キウイフルーツ トマト き ゅうり 乾しいたけ しい たけだし
13	27		月	麦ごはん ムニエル レタス ミネストローネスープ	スキムミルク バナナ せんべい	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 白 身魚 鶏卵 ベーコン 鳥 がらだし 脱脂粉乳	精白米 麦 小麦粉 植物油 マーガリン マ ヨネーズ じゃがいも せんべい	たまねぎ パセリ レタ ス トマト キャベツ に んじん マッシュルーム(缶) グ リン ピース パナ ナ
14	28		火	麦ごはん 大豆の五目煮 切干しだいこんの和え物 かき玉汁	スキムミルク きな粉パン	牛乳 パイ(缶)	牛乳 鶏卵 煮干しだ し 鶏肉 だいず 野菜 昆布 まぐろ油漬(缶) 脱脂粉乳 きな粉	精白米 麦 植物油 じゃがいも 砂糖(三 温糖) 食パン パター	パイナップル(缶) にら 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
★誕生会★				洋風ちらし寿司 かき揚げ 豚しゃぶサラダ すまし汁 フライドポテト ゼリー	りんごジュース ほうれん草 ケーキ	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 鶏 卵 まぐろ油漬(缶) かにかまぼこ えび 豚肉 かまぼこ わか め かつお・昆布だし	精白米 砂糖(三温 糖) 植物油 じゃがい も 小麦粉 揚げ油 ご ま油 ゼリー パター	きゅうり グリーンア スパガス にんじん た まねぎ ピーマン しょ うが もやし えのきた け ジュース ほうれん 草
9			木						

食中毒に気を付けましょう!

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、日々衛生面に気を付け、食中毒が起きないように注意しています。一般的に、食中毒菌は37℃前後が最も活発で、65℃以上になると菌はほぼ死滅し、10℃以下では増殖が鈍ると言われています。調理の時はしっかり加熱し、保存するときは常温を避け、10℃以下で冷やすことが必要です。








～冷蔵庫を使った食中毒予防のポイント!～

- ①冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう
冷蔵庫内を10℃以下に保つには、収納を7割程度にしましょう。詰め込みすぎると冷蔵庫内の循環が悪くなり、温度を均一に保てません。
- ②野菜はラップに包んで冷蔵庫へ入れましょう
野菜の表面に付く菌が他の食べ物に移るのを防止するためです。
- ③食事の残り物を保存する際は小分けにしましょう
量が多いと中心部まで冷えるのに時間がかかり、その間に食中毒菌が増殖する可能性があります。早く冷えるように浅い容器に小分けにして保存しましょう。



今年は、新型コロナウイルスの影響で、マスクをつけての生活が浸透していますが、夏場の使用は、熱中症のリスクを高めてしまいます。マスクをしていると自分の呼吸によって温かい空気しか入ってこないため、呼吸で体温を上昇させ熱がこもりやすくなります。また、口の中がいつも潤っていて乾燥を感じにくくなるため、水分補給がおろそかになりがちです。喉の渇きを感じなくても、こまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう。お茶や水などで水分補給する以外にも、水分を多く含む夏野菜や果物を摂取することもおすすめです。

<p>きゅうり</p>  <p>ほとんどが水分で、カリウムを多く含んでいます。カリウムは体内の水分を調節してくれるので、熱中症対策にも効果的です。</p>	<p>オクラ</p>  <p>ネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を高めてくれます。ビタミン・ミネラルも多く含むので疲労回復にも効果的です。</p>	<p>トマト</p>  <p>赤い色素成分のリコピンは体内で発生する有害な活性酸素を抑える強い抗酸化力があります。酸味の正体はクエン酸で、疲労を回復する効果に期待が持てます。</p>
<p>すいか</p>  <p>90%以上が水分で、水分補給にはぴったりです。暑い日差しで火照った体を冷ます解熱作用があります。</p>	<p>メロン</p>  <p>90%は水分で、たっぷり含まれた果汁には体内の水分調整をするカリウムが豊富です。疲労回復効果があるクエン酸も含まれています。</p>	

作: 御厨 友理恵