

7月予定献立表

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
1	土	☆彡	汁ビーフン バナナ	パン 牛乳	牛乳 チーズ	豚肉・牛乳 かまぼこ	ビーフン・パン ごま油	人参・玉ねぎ・キャベツ もやし・ピーマン・生姜 干椎茸・バナナ	
3	月	麦ごはん	夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ	マカロニのきな粉和え いりこ スキムミルク	牛乳 キウイ	豚ミンチ・粉チーズ わかめ・しらす・きな粉 スキムミルク・いりこ	麦ごはん・ごま油 マカロニ	人参・玉ねぎ・ズッキーニ にんにく・切干大根・なす グリーンピース・トマト缶・コーン缶	
4	火	十穀米	魚のごまマヨネーズ焼き きゅうりの塩もみ オクラのスープ	かやくごはん	牛乳 オレンジ	白身魚・米みそ・鶏肉 油揚げ	十穀米・マヨネーズ すりごま	人参・玉ねぎ・しめじ パセリ・えのき・トマト・オクラ きゅうり・セロリー・ごぼう・椎茸	
5	水	麦ごはん	肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ	チーズ入りホットケーキ 豆乳	牛乳 メロン	鶏ミンチ・ツナ缶 卵・チーズ スキムミルク・豆乳	麦ごはん・マヨネーズ	人参・玉ねぎ・生姜 アスパラ・パセリ・キャベツ かぼちゃ	
6	木	十穀米	魚のムニエル 茹でとうもろこし 冬瓜のそぼろ煮	おからスコーン スキムミルク	牛乳 バナナ	白身魚・鶏ミンチ 木綿豆腐・わかめ・おから 卵・スキムミルク	十穀米・マーガリン バター	人参・とうもろこし 冬瓜・グリーンピース	
7	金	☆彡	お星さまカレーライス フレンチサラダ すいか	アイスクリーム ビスケット 昆布	牛乳 チーズ	牛肉・ツナ缶 昆布	ごはん・じゃがいも アイス・ビスケット	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり パセリ・すいか	
8	土	☆彡	炒めそば オレンジ	パン 牛乳	牛乳 チーズ	豚肉・かまぼこ 牛乳	中華麺・パン	人参・玉ねぎ・キャベツ 生姜・青葱・干椎茸 オレンジ	
10	月	十穀米	ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	きな粉パン 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ	白身魚・牛肉・きな粉 飲むヨーグルト	十穀米・食パン じゃがいも・バター	人参・玉ねぎ・にんにく パセリ・トマト・小松菜 コーン缶	
11	火	麦ごはん	じゃがいもとひき肉のホイル焼き レタス ミネストローネスープ	すいか クッキー	牛乳 オレンジ	牛ミンチ・豚ミンチ ベーコン・粉チーズ・牛乳 生クリーム	麦ごはん・じゃがいも マーガリン・クッキー	人参・玉ねぎ・キャベツ しめじ・にんにく・レタス トマト・グリーンピース・すいか	
12	水	十穀米	大豆の五目煮 春雨スープ	ジャージャー麺	牛乳 バナナ	鶏肉・大豆・野菜昆布 豚ミンチ・赤みそ	十穀米・じゃがいも 春雨・中華麺 ごま油	人参・さやいんげん・ごぼう 小松菜・干椎茸・ピーマン 生姜	
13	木	麦ごはん	ピーマンと豚肉のソース炒め みそ汁	米粉の黒糖蒸しパン スキムミルク	牛乳 キウイ	豚肉・厚揚げ・わかめ 米みそ・豆乳 スキムミルク	麦ごはん	人参・玉ねぎ・ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン なす・青葱	
14	金	十穀米	揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	牛乳かん 昆布	牛乳 オレンジ	白身魚・木綿豆腐 かまぼこ 牛乳・昆布	十穀米	人参・玉ねぎ・キャベツ もやし・さやいんげん 生姜・青葱・みかん缶	

誕生会

行事

21	金	ケチャップ ブライス	チキンカツ レタス 野菜スープ すいか	アイスクリーム ウエハース 昆布	牛乳 チーズ	7	金	七夕のつどい
						21	金	誕生会

7月給食だより

食中毒に気をつけましょう！

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。

保育所の給食調理でも、食中毒がおきないように衛生面に気をつけています。

ポイントを押さえ、家庭でも食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の三原則

① 菌をつけない

◆手をしっかり洗う

外から帰宅した時、トイレ使用后、ペットにふれた後、調理や食事の前、生の肉や魚・卵を触った後、おむつを処理した後などは、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。(下記参照)

◆分けて保管する

加熱前の肉や魚と、火を通さない野菜等は、買い物から持ち帰る時や冷蔵庫内でお互いがつかないように、分けて包む・保管するようにしましょう。

◆熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒する

包丁やまな板、ふきん等は、熱湯や次亜塩素酸ナトリウム(台所用漂白剤)などでこまめに消毒しましょう。

② 菌を増やさない

◆常温に置く時間を短く

細菌は30～37℃付近で特に増えやすくなります。買い物から持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。

生ものや作った料理はなるべく早く食べるようにしましょう。すぐに食べない料理は冷蔵庫に入れて保存しましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖します。冷蔵庫を過信せず早めに食べるのが大事です。また、冷蔵庫の詰めすぎにも注意しましょう。目安は7割程度です。

③ 菌をやっつける

◆しっかり火を通す

表面だけではなく、食品の中心部まで十分に加熱しましょう。電子レンジを使用するときは、均一に加熱

～手洗いについて～

(準備)十分に手をぬらし、石けんを泡立てます。

手洗いは食中毒予防の基本です。
正しい手洗いをおさらいしましょう！

①～⑥を「きらきら星」の歌に
合わせてやってみよう♪



てのひら あらおう♪



てのこう あらおう♪



ゆびさき つめと♪



ゆびの あいだも♪



おやゆび ねじり♪



さいごは てくび♪

⑦流水できれいに洗い流します。⑧清潔なタオルで拭きます。