



# 7月給食だより



令和元年 7月1日

ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	月	グリルチキン ラタトゥイユ ブロッコリー 手作りふりかけ	牛乳 シガーフライ	牛乳 じゃがたこ焼き
2	火	高野豆腐のオランダ煮 ひじきとちりめんのごま和え みそ汁 すいか	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 小魚 ぱりんこ
3	水	鯖のカレーしょうゆ焼き 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁	牛乳 マンナ	牛乳 果物のヨーグルトかけ
4	木	夏野菜のそぼろ煮 青菜のおひたし おくら納豆	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ジャムサンド
5	金	とうもろこしごはん 魚の竜田揚げ 和風サラダ そうめんかぼちゃのすまし汁 もも缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 七夕ゼリー
6	土	塩焼きそば きゅうりとちりめんの酢の物 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
8	月	マーボ-なす ナムル グリーンポテト オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 小倉豆乳ゼリー
9	火	豚肉の冷しゃぶ 五目和え 煮豆 パイン缶	牛乳 アンパンマンひとくちビスケット	牛乳 いもけんぴ
10	水	鮭のムニエルトマトソースかけ ごまドレッシングサラダ コンソメスープ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 もやしとちりめんのチヂミ
11	木	焼きコーンコロケ 野菜のソテー すまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 くずもち
12	金	トマトたっぷりハヤシチュー コールスローサラダ ゆで卵	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ハッピーターン
13	土	タベの集い (ウインナーサンド バナナ)	牛乳 ビスケット	
16	火	さつま汁 青菜のしらす和え チキンナゲット	牛乳 シガーフライ	牛乳 とんがりコーン
17	水	魚の南蛮漬け ひじきのふりかけ 冬瓜のみそ汁 トマト	牛乳 マンナ	牛乳 ゆでとうもろこし
18	木	鶏肉の照り焼き じゃがいものきんぴら 納豆 ひやむぎ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 アンパンマンソフトせんべい
19	金	チキンカレーシチュー マカロニサラダ ウインナー	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 白い風船
20	土	厨房工事の為、簡易給食 (パン 牛乳 バナナ チーズ)	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
22	月	鶏肉のから揚げ ばんさんすう すまし汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 フライドパンプキン
23	火	うま煮 キャベツの甘酢味 ミートボール	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ごまおにぎり
24	水	鮭のレモン風味焼き ひじきとちりめんの五目煮 みそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 チーズパインサンド
25	木	豚肉のしょうが焼き 切干大根のマヨサラダ 昆布豆	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ミニサラダ
26	金	中華丼 わかめスープ オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 いちごアイスクリーム
27	土	カレーうどん フレンチサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
29	月	豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト 小魚ごま味 オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 カップケーキ
30	火	かき揚げ 土佐酢和え すまし汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 磯の香おにぎり
31	水	鶏肉のすき焼き煮 きゅうりとわかめの酢の物 焼きのり もも缶	牛乳 アンパンマンひとくちビスケット	牛乳 ぼたぼた焼き

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合12日(金)までに持ってきてください。

※0、1歳児に限っては、市販のお菓子が、上記のおやつと変わることがあります。

## 家庭でできる食中毒対策

この季節に気がかりなのが食中毒。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。(1)買い物をするときは、消費期限を確認する。(2)冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。(3)手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。(4)加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。(5)残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。

## 七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。

また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりで。

