



7月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園 令和 3年 7月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	木	牛乳 こんがりサクサク	豚肉のしょうが炒め 佃煮 ピーマンのおかかあえ かぼちゃのみそ汁 みかん缶	牛乳 ぼたぼた焼き
2	金	牛乳 コーンフレーク	ハヤシライス フレンチサラダ チキンナゲット メロン	牛乳 ピザトースト
3	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけうどん 磯和え バナナ	牛乳 菓子
5	月	牛乳 シガーフライ	高野豆腐のオランダ煮 ひじきのごま和え えのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 アンパンマンひとちビスケット
6	火	牛乳 エースコイン	鮭の塩焼き 青菜のおかか和え なめ苺納豆 玉ねぎのみそ汁 すいか	牛乳 小倉サンド
7	水	牛乳 乳ボーロ	コーンコロケ 野菜のツナサラダ トマト オクラのすまし汁	牛乳 七夕ゼリー
8	木	牛乳 アスパラガス	夏野菜の豆乳ミートグラタン きゅうりのゆかり和え トマトとウインナーのスープ もも缶	牛乳 ベジータケーキ
9	金	牛乳 バナナ	豚丼 土佐酢和え アンパンマンポテト みかん缶	牛乳 バタークッキー
10	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン 焼きポテト オレンジ	牛乳 菓子
12	月	牛乳 ウエハース	鶏肉とじゃがいものケチャップ味 ブロッコリー もやしのスープ パイン缶	牛乳 小魚ポンスケ
13	火	牛乳 マンナ	鯖のカレーじょうゆ焼き ごぼうのごまマヨネーズ和え 昆布豆(3未 菜めし)	牛乳 ゆでとうもろこし
14	水	牛乳 アンパンマンビスケット	マーボーなす 焼きししゃも ナムル もも缶	牛乳 ごまラスク
15	木	牛乳 こんがりサクサク	鶏肉のすきやき煮 きゅうりとわかめの酢の物 煮豆 ひじきふりかけ	牛乳 お好み焼き
16	金	牛乳 プチスナック	ドライカレー フレンチサラダ ゆで卵 オレンジ	牛乳 ひやむぎ
17	土	牛乳 ビスケット	ウインナーサンド ポトフ バナナ	牛乳 菓子
19	月	牛乳 シガーフライ	干草焼き 粉ふき芋 ブロッコリー 焼きのり なめこ汁	牛乳 豆乳オレンジゼリー
20	火	牛乳 バナナ	豚肉となすのみそ炒め ばんさんすう わかめスープ オレンジ	牛乳 スイートボール
21	水	牛乳 エースコイン	魚の南蛮漬 ポテトサラダ トマト とうがんの豆乳汁	牛乳 フルーツヨーグルト
24	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん キャベツのごま酢和え バナナ	牛乳 菓子
26	月	牛乳 ルヴァン	うま煮 青菜のごま和え おくら納豆 メロン	牛乳 りんごゼリー
27	火	牛乳 アスパラガス	グリルチキン ラトウイユ ブロッコリーのサラダ 手作りふりかけ オレンジ	牛乳 いちごのアイス
28	水	牛乳 ウエハース	トンカツ マカロニサラダ トマト ふのみそ汁	牛乳 くずもち
29	木	牛乳 マンナ	鶏肉のマリネ スパゲティソテー ワンタンスープ パイン缶	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
30	金	牛乳 ルヴァンクラシカル	とうもろこしごはん 鯖の竜田揚げ 和風サラダ 天の川そうめん汁 オレンジ	牛乳 いちごクレープアイスパフェ
31	土	牛乳 ビスケット	冷麺 グリーンポテト バナナ	牛乳 菓子

家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンは整理整頓・清潔に！

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。