



7月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 令和 4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	金	牛乳 エースコイン	照り焼き丼 マカロニサラダ もずく入りすまし汁 すいか	牛乳 キャロットケーキ
2	土	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース フレンチサラダ オレンジ	牛乳 菓子
4	月	牛乳 シガーフライ	鶏ごぼう汁 きゅうりとわかめの酢の物 チキンナゲット ひじきふりかけ	牛乳 アイスクリーム
5	火	牛乳 プチスナック	夏野菜の豆乳ミートグラタン コーンとウインナーのスープ ブロッコリー オレンジ	牛乳 ビタミンクッキー
6	水	牛乳 ルヴァンクラシカル	うま煮 キャベツと青菜のごま和え おくら納豆 もも缶	牛乳 しるこサンドクラッカー
7	木	牛乳 バナナ	魚の南蛮漬け ポテトサラダ トマト とうがんの豆乳汁	牛乳 セタゼリー
8	金	牛乳 アスパラガス	ビビンバ丼 わかめスープ メロン	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
9	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
11	月	牛乳 コーンフレーク	豚肉の生姜炒め ブロッコリーサラダ 佃煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 小魚甘辛 ムーンライト
12	火	牛乳 マンナ	鯖のカレーじょうゆ焼き ごぼうのマヨ和え 昆布豆 パイン缶 (3未 菜めし)	牛乳 お好み焼き
13	水	牛乳 ルヴァン	コーンコロッケ 野菜のツナサラダ トマト 豆腐のスープ	牛乳 ごまトースト
14	木	牛乳 乳ボーロ	マーボーなす ナムル ししゃもフライ バナナ	牛乳 人参ゼリー
15	金	牛乳 アンパンマンビスケット	ハヤシライス グリーンサラダ ウインナー みかん缶	牛乳 くずもち
16	土	牛乳 ビスケット	冷麺 グリーンポテト バナナ	牛乳 菓子
19	火	牛乳 こんがりサクサク	グリルチキン ラタトゥイユ 人参のグラッセ ブロッコリー 手作りふりかけ	牛乳 メロンパン
20	水	牛乳 バナナ	鮭のみそマヨネーズ焼き 野菜とひじきの和え物 豆腐のすまし汁 味付のり	牛乳 ハンバーガー
21	木	牛乳 シガーフライ	豚肉となすの味噌炒め しゅうまい もやしとちくわのナムル メロン	牛乳 ウエハース
22	金	牛乳 エースコイン	ドライカレー フレンチサラダ ゆで卵 オレンジ	牛乳 プリン
23	土	牛乳 ビスケット	二色サンド ポトフ バナナ	牛乳 菓子
25	月	牛乳 アスパラガス	鮭の塩焼き 人参しりしり 小松菜納豆 厚揚げのみそ汁	牛乳 昆布 星たべよ
26	火	牛乳 プチスナック	干草焼き じゃが芋のきんぴら ブロッコリー なめこ汁	牛乳 フルーチェ
27	水	牛乳 乳ボーロ	豚しゃぶ とうがんサラダ 煮豆 オレンジ	牛乳 ひやむぎ
28	木	牛乳 マンナ	油淋鶏 野菜ソテー もずくスープ バナナ	牛乳 とうもろこし
29	金	牛乳 アンパンマンビスケット	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 パイン缶	牛乳 パンナコッタ オレンジ添え
30	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけうどん 磯あえ 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。

