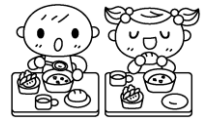


7月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。

※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・ポーロ	牛乳・もも缶	牛乳・オレンジ	牛乳・ウエハース
昼食	もちきびごはん 白身魚のかば焼き風 納豆和え えのきたけの清汁	麦ごはん チキングラタン じゃこサラダ コーンスープ	雑穀ごはん ひじき入り卵焼き ごまマヨネーズサラダ 豆腐となめこのみそ汁	黒米ごはん 魚のねぎみそ焼き 小松菜の炒め物 けんちん汁	夏野菜の キーマカレー かぼちゃとツナのサラダ	焼きビーフン ヨーグルト おまつり
3時のおやつ	豆腐ドーナツ 牛乳・いりこ	ヨーグルトケーキ バナナ（以上児） 豆乳・いりこ	ジャムサンド 牛乳・いりこ	鬼まんじゅう 牛乳・いりこ	にんじんゼリー キウイ 牛乳・いりこ	クリームパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	540・543kcal	531・575kcal	527・560kcal	491・515kcal	516・563kcal	481・506kcal
日	9	10	11	12	13	14
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・ウエハース	牛乳・もも缶	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい
昼食	もちきびごはん 魚の天火焼き レモン酢和え 野菜スープ	麦ごはん 鶏肉とじゃが芋の カレー醤油煮 和風チャウダー	雑穀ごはん みそポークビーンズ もずくスープ	黒米ごはん 南蛮漬け レタス 五目みそ汁	もちきびごはん 焼きメンチカツ 切干大根の和え物 むらくも汁	カレーうどん バナナ
3時のおやつ	ハムとコーンのマフィン 牛乳・いりこ	ココア蒸しパン 豆乳・いりこ	フルーツヨーグルト 牛乳・いりこ	メロンパン 牛乳・いりこ	白桃ゼリー オレンジ（以上児） 牛乳・いりこ	スイートフラワー 牛乳・いりこ
摂取カロリー	586・600kcal	572・600kcal	493・521kcal	533・567kcal	436・475kcal	534・592kcal
日	16	17	18	19	20	21
未満児朝おやつ		牛乳・バナナ	牛乳・せんべい	牛乳・もも缶	牛乳・オレンジ	牛乳・ポーロ
昼食	海の日 	麦ごはん チャブチェ 中華スープ	ロールパン 豆腐のハンバーグ わかごと青菜のソテー コンソメスープ	★お誕生会★ そぼろずし 魚のカレーフリッター ポテトサラダ カラフル天の川の清汁 すいか	雑穀ごはん 中華風冷奴 きゅうりの塩もみ 豚汁	スパゲティ・ ミートソース ヨーグルト
3時のおやつ		黒糖蒸しパン バナナ（以上児） 豆乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	スタークッキー メロン 牛乳・いりこ	レーズンスコーン 牛乳・いりこ	あんぱん 牛乳・いりこ
摂取カロリー		483・514kcal	543・602kcal	636・696kcal	583・647kcal	550・589kcal
日	23	24	25	26	27	28
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・ポーロ	牛乳・もも缶	牛乳・オレンジ	牛乳・ウエハース
昼食	黒米ごはん ムニエル トマト オクラのスープ	もちきびごはん ミートボールシチュー トマト風味 ひじきとズッキーナの炒め	麦ごはん 大豆の五目煮 厚揚げと南瓜のみそ汁	雑穀ごはん 魚のパン粉焼き レタス 豆腐のクリームコーンスープ	黒米ごはん 鶏のから揚げ ゆでとうもろこし ミネストローネスープ	五目そうめん バナナ
3時のおやつ	フライドポテト オレンジ（以上児） 牛乳・いりこ	【世界の料理】 プブサ （エルサルバドル） 豆乳・いりこ	えだまめ（以上児） バナナ（未満児） クラッカー 牛乳・いりこ	おからマフィン 牛乳・いりこ	フルーツミルクかん 牛乳・いりこ	クリームパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	481・480kcal	494・502kcal	501・525kcal	551・590kcal	508・553kcal	482・507kcal
日	30	31				
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ				
昼食	もちきびごはん 揚げ魚のあんかけ わかめスープ	麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 かき玉汁				
3時のおやつ	きなこパン 牛乳・いりこ	黒糖ゼリー すいか 豆乳・いりこ				
摂取カロリー	589・604kcal	417・426kcal				

～食中毒に気をつけよう～

梅雨から夏にかけて蒸し暑くなる6月から9月は、細菌による食中毒が起きやすい季節です。
 保育園での給食調理でも日々衛生に気をつけて食中毒が起きないように注意しています。
 食中毒予防の3原則は菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」
 ですが、菌に負けない強い体にしておくことも大事なポイントです。
 体の健康管理の例として、
 ■家族ぐるみで手洗いの徹底
 ■ヨーグルト等から乳酸菌を摂取して腸内環境に気を配る
 ■生肉・生カキは避けてしっかり加熱したものを楽しむ
 …など日頃から菌に対する抵抗力を高め食中毒を未然に防ぎましょう！

★食中毒予防の3原則+α

- ①つけない
 - ②増やさない
 - ③やっつける
- +健康管理★

★細菌が増える温度帯

65℃以上	ほとんどの菌は死滅
20～50℃	※ 菌は活発に増殖 ※
10℃以下	増殖しにくい (死滅ではない)

