



7月給食予定献立表



米崎保育園

以上児		1 保育参観日			
副 食		・豚肉の味噌炒め ・コーンとポテトのサラダ ・牛乳 ・オレンジ			
おやつ					
3		4	5 ほかほかごはんの日	6	7 セタ会
・赤魚の煮付 ・昆布の煮物 ・けんちん汁 ・キウイフルーツ		・親子煮 ・いんげんのごま和え ・はんぺんのすまし汁 ・グレープフルーツ	・豚肉の野菜巻 ・オーロラサラダ ・もやしの味噌汁 ・ミニトマト	・がんもの含め煮 ・千草和え ・南瓜の味噌汁 ・パイナップル	・茄子のミートグラタン ・ポテトサラダ ・コンソメスープ ・メロン・セタゼリー
・ハムサンド ・牛乳		・米粉パイナップルケーキ ・牛乳	・ごまプリン ・せんべい	・ずんだ団子 ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳
10		11	12 ほかほかごはんの日	13	14
・タンドリーチキン ・ひじきサラダ ・白菜の味噌汁 ・ミニトマト		・ハンバーグ ・シーザーサラダ ・玉子スープ ・バナナ	・肉じゃが ・ごまもやし ・大根汁 ・オレンジ	・さばのチリソース ・ソーメン風サラダ ・若布コーンスープ ・グレープフルーツ	・炒り豆腐 ・ほうれん草のごま和え ・さつま汁 ・キウイフルーツ
・さつま芋入りおもち ・牛乳		・ホットケーキ ・牛乳	・きなこ揚げパン ・牛乳	・フルーツゼリー ・ビスケット	・レモンケーキ ・牛乳
17 海の日		18	19 ほかほかごはんの日	20 お誕生会	21
		・肉豆腐 ・若布の酢味噌和え ・春雨スープ ・パイナップル	・巣ごもり玉子 ・ひじき炒り煮 ・豆麩の味噌汁 ・オレンジ	・うな井 ・めかぶの和え物 ・南瓜含め煮 ・そうめん汁・すいか	・ハワイアンポークソテー ・三色サラダ ・キャベツの味噌汁 ・グレープフルーツ
・スイートポテト ・牛乳		・ココアケーキ ・牛乳	アイスクリーム		・じゃこトースト ・牛乳
24		25	26 ほかほかごはんの日	27	28
・豆腐のドライカレー風 ・キャベツの甘酢和え ・にらたま汁 ・メロン		・鶏のホイル焼き ・切干大根の和風サラダ ・かぶの味噌汁 ・オレンジ	・八宝菜 ・大根サラダ ・キャベツのスープ ・パイナップル	・ぶりの照り焼き ・ほうれん草の煮浸し ・豚汁 ・グレープフルーツ	・ツナチーズ玉子焼き ・ジャーマンポテト ・吉野汁 ・ミニトマト
・甘食 ・牛乳		・しょうゆ団子 ・牛乳	・なべやき ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・フルーツサンド ・牛乳
31					
・鶏味噌焼き ・マカロニサラダ ・若布スープ ・ミニトマト					
・豆乳ババロア ・せんべい					

A. 正解は②

豚肉には、疲労回復を助けるビタミンB₁が豊富に含まれ、その含有量は牛肉の10倍といわれています。玉ねぎやにら、にんにくなどの野菜と一緒に食べると、吸収がよくなります。

8 手作り弁当の日

・牛乳



15

・ハムピカタ
・茄子炒め
・牛乳
・ミニトマト

22

・挽肉そぼろ
・炒り玉子
・ほうれん草のお浸し
・牛乳・バナナ

29

・変り納豆
・粉ふき芋
・牛乳
・バナナ

冷たいものの食べすぎ・飲みすぎに注意!

アイスやジュースなど冷たいものをとりすぎると消化器官の機能が低下し、食欲が落ちる、下痢をする、夏バテするといったことが起こりやすくなります。食べる場合は食事に響かないように適切な量と時間を守り、食べすぎないように注意しましょう。



「食中毒予防のポイント」

● 手洗い

調理前・食事前、トイレ・帰宅後は、石鹸でよく手を洗う。

● 加熱調理

多くの細菌は熱に弱いので、食べものにはよく火を通す。(85℃で1分以上)

● 食事

調理後の食品をすぐに食べないときは、室内に放置せず、冷蔵庫で保管する。(調理後は2時間以内に食べ終える)

△ ペットボトルの細菌の繁殖に注意しましょう △

◆ ペットボトルの飲みものは、コップに注いで飲む

雑菌は口からペットボトルに移ります。雑菌の繁殖を抑えるためには、コップに注いで飲むとよいでしょう。



◆ 飲まないときは必ず冷蔵庫へ

一度口をつけたペットボトルは、冷蔵庫で保管しましょう。雑菌の繁殖が抑えられます。



食中毒に注意!!



じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。