

7月給食予定献立表



竹駒保育園

副食		1	2	3	4	5
		・マーボー豆腐 ・中華風サラダ ・コーンとキャベツのスープ ・キウイフルーツ	・赤魚の煮付 ・ほうれん草としめじのお浸し ・五目味噌汁 ・グレープフルーツ	・親子煮 ・ごまもやし ・じゃが芋の味噌汁 ・バナナ	・南瓜グラタン ・若布サラダ ・春雨スープ ・ミニトマト	・豚肉の味噌炒め ・スパゲティソテー ・にら玉汁 ・オレンジ
おやつ		・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	・りんごジュース ・せんべい	・フルーツゼリー ・ビスケット	
	7 七夕会	8	9	10	11	12
副食	・チーズハンバーグ ・ポテトサラダ ・コンソメスープ ・メロン ・ゼリー	・肉豆腐 ・きゅうりもみ ・小松菜の味噌汁 ・パイナップル	・枝豆入り玉子焼き ・茄子炒め ・しめじの味噌汁 ・キウイフルーツ	・酢豚 ・もやしのナムル ・はんぺんスープ ・バナナ	・さばの味噌煮 ・ごま豆腐和え ・すいとん汁 ・オレンジ	手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・ジャムサンド ・牛乳	・レモンケーキ ・牛乳	・もちもちドーナツ ・牛乳	・ヨーグルト ・ビスケット	・スイートポテト ・牛乳	
	14	15	16	17	18 夕涼み会	19
副食	・タンドリーチキン ・ひじきサラダ ・五目スープ ・グレープフルーツ	・茄子のミートグラタン ・ジャーマンポテト ・凍豆腐の清汁 ・キウイフルーツ	・鮭のムニエル ・ソーメン風サラダ ・若布の味噌汁 ・メロン	・中華風冷や奴 ・豚肉とピーマン炒め ・大根汁 ・パイナップル	・春巻 ・味噌ドレッシングサラダ ・玉子スープ ・バナナ	・挽肉そぼろ ・炒り玉子 ・青菜のお浸し ・豆腐の味噌汁 ・ミニトマト
おやつ	・ずんだ団子 ・牛乳	・人参ゼリー ・せんべい	・ピザトースト ・牛乳	・チーズポテト ・牛乳	・ジョア ・ビスケット	
	21	22	23	24 お誕生会	25	26
副食	海の日 	・カレー ・オーロラサラダ ・若布コーンスープ ・オレンジ	・ツナとチーズの玉子焼き ・もやしの中華和え ・かぶの味噌汁 ・ミニトマト	・うな丼 ・南瓜そぼろ煮 ・きゅうりの酢味噌和え ・そうめん汁 ・すいか	・生姜焼き ・粉ふき芋 ・人参グラッセ ・かき玉汁 ・キウイフルーツ	・ハムピカタ ・青菜のソテー ・油揚げの味噌汁 ・バナナ
おやつ		・メロンパン風ラスク ・牛乳	・ごまだれ団子 ・牛乳	・アイスクリーム	・ココアケーキ ・牛乳	
	28	29	30	31	<p>【今月の予定平均給与栄養量】 (未満児) (以上児)</p> <p>・エネルギー 497Kcal 393Kcal ・たんぱく質 19.3g 17.9g ・脂質 17.9g 17.9g</p>	
副食	・ベーコンエッグ ・冷しゃぶ ・きのこスープ ・グレープフルーツ	・ピーマンの肉詰煮 ・ツナサラダ ・茄子の味噌汁 ・オレンジ	・かじきの醤油マヨネーズ ・昆布の煮付 ・さつま汁 ・メロン	・鶏からあげ ・ごまドレッシングサラダ ・ミネストローネ ・パイナップル		
おやつ	・ぶどうジュース ・せんべい	・南瓜のスコーン ・牛乳	・きなこ揚げパン ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい		

食中毒に注意!!

湿度や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、「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つを意識しましょう。

旬の食材を食べよう

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は体を冷やし、冬には体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものがあります。

- ① 菌を食べものに「つけない」**
調理前、食事前、トイレの後、帰宅後は、必ず石鹸でよく手を洗いましょう。
- ② 食べものに付着した菌を「増やさない」**
調理した料理は長時間放置せず、なるべく早く食べて、食べ切れないものは冷蔵庫で保存するように心がけましょう。
- ③ 食べものに付着した菌を「やっつける」**
多くの細菌は熱に弱いので、食べものを十分に加熱しましょう。(85℃で1分以上)

夏が旬 トマト

トマトには、昆布に含まれるうまみ成分と同じグルタミン酸が含まれています。肉や魚などと一緒に調理をすると、相乗効果でうまみがアップします。生で食べるほかに、煮たり焼いたりしても、おいしく食べられます。

夏が旬 なす

「ナスニン」と呼ばれる色素には、抗酸化力があり、生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える作用があります。「ナスニン」は水に溶け出しやすいので油で炒めた方が、栄養も体にしみこみやすくなります。