

今月の献立

令和 6 年 7 月

花表こばと保育園

日	曜日	今日の献立	おやつ
1	月	豆乳コーンスープ煮(鶏肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ、クリームコーン缶、無調整豆乳、パセリ粉) モロヘイヤのあえ物(モロヘイヤ、しらす干し) ミルクロールパン	ごま昆布おにぎり (米、塩昆布、ごま)
2	火	ツナの卵とじ(ツナ缶、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ほうれん草、卵) 酢の物(わかめ、きゅうり、みかん缶) ごはん	焼きそば (麺、きゃべつ、もやし)
3	水	かみなり汁(豆腐、豚肉、なす、人参、えのき茸、あさつき) 南瓜煮付(南瓜) ごはん	大学芋 (さつま芋)
4	木	ひじきごはん(ひじき、油揚げ、焼きちくわ、人参、コーン缶、干し椎茸、さやいんげん) すまし汁(豆腐、わかめ、あさつき) バナナ	ココアクリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ、ココア)
5	金	セタカレーライス(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、オクラ) サラダ(みかん缶、キャベツ、わかめ) パイン缶	すいか・菓子
6	土	肉みそうどん(うどん、豚挽肉、玉ねぎ、人参、干し椎茸、あさつき) チーズ	菓子
8	月	ポークシチュー((豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、トマトピューレ) ドレッシング和え(きゃべつ、きゅうり、コーン缶) ミルクロールパン	鮭おにぎり (米、鮭フレーク、ごま)
9	火	鶏肉のカレー揚げ(鶏肉、カレー粉) 昆布和え(青菜、もやし、塩昆布) すまし汁(焼き麩、わかめ、えのき茸) ごはん	ヨーグルト・菓子
10	水	豆腐の五目煮(豆腐、豚肉、生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、チンゲン菜、ねぎ) 炒り卵(卵、きゃべつ) ごはん	きな粉蒸しパン (小麦粉、きな粉、牛乳)
11	木	とんしゃぶきゅうり(豚肉、生姜、わかめ、きゅうり、もやし) 切干大根の炒め煮(切干大根、油揚げ、人参) ごはん	ぶどうゼリー・菓子 (100%ぶどうジュース、アガー)
12	金	チキンスパソテー(スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) スープ(豆腐、チンゲン菜、あさつき) コッペパン	おかかおにぎり (米、削り節)
13	土	長崎ちゃんぽん風うどん(うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、青菜) チーズ	菓子
16	火	ホワイトポークシチュー((豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、牛乳) ドレッシング和え(きゃべつ、きゅうり、コーン缶) 食パン	ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉)
17	水	ツナの卵とじ(ツナ缶、じゃが芋、人参、ほうれん草、卵) 酢の物(わかめ、きゅうり、みかん缶) ごはん	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ)
18	木	ひじきごはん(ひじき、油揚げ、焼きちくわ、人参、コーン缶、干し椎茸、さやいんげん) すまし汁(豆腐、わかめ、あさつき) バナナ	焼きそば (麺、きゃべつ、もやし)
19	金	魚の香味焼き(メカジキ、ねぎ、生姜) じゃが芋の煮物(じゃが芋、玉ねぎ、人参) ごはん	みかんゼリー・菓子
20	土	肉みそうどん(うどん、豚挽肉、玉ねぎ、人参、干し椎茸、あさつき) チーズ	菓子
22	月	豚汁(豚肉、大根、人参、ねぎ、豆腐) 南瓜煮付(南瓜) ごはん	ココア蒸しパン (小麦粉、牛乳、ココア)
23	火	とんしゃぶきゅうり(豚肉、生姜、わかめ、きゅうり、もやし) 切干大根の炒め煮(切干大根、油揚げ、人参) ごはん	りんごゼリー、菓子 (100%りんごジュース、アガー)
24	水	豆腐の五目煮(豆腐、豚肉、生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、チンゲン菜、ねぎ) 炒り卵(卵、きゃべつ) ごはん	レモンラスク (食パン、マーガリン、レモン果汁)
25	木	ドライカレー(豚挽き肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、にんにく) 海藻サラダ(わかめ、きゅうり、きゃべつ) メロン	お誕生日ケーキ・バナナケーキ (小麦粉、牛乳、バナナ、生クリーム)
26	金	ポークスパソテー(スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) スープ(豆腐、チンゲン菜、あさつき) コッペパン	しらすおにぎり (米、しらす干し、ごま)
27	土	長崎ちゃんぽん風うどん(うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、青菜) チーズ	菓子
29	月	豆乳コーンスープ煮(鶏肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ、クリームコーン缶、無調整豆乳) モロヘイヤのあえ物(モロヘイヤ、しらす干し) ミルクロールパン	梅おかかおにぎり (米、梅干し、削り節)
30	火	ツナの卵とじ(ツナ缶、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ほうれん草、卵) 酢の物(わかめ、きゅうり、みかん缶) ごはん	ココアクリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ、ココア)
31	水	かみなり汁(豆腐、豚肉、なす、人参、えのき茸、あさつき) 南瓜煮付(南瓜) ごはん	じゃこトースト (食パン、しらす干し、マヨネーズ、すりごま)

* 献立は多少変更する場合があります。

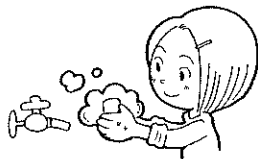
家庭での食中毒予防

気温と湿度のどちらも高くなるこの時期には、食中毒菌が繁殖しやすくなり、食中毒も起きやすくなります。家庭においても危険性が高まりますので、今一度、食中毒の予防を見直してみてください。

食中毒を予防するためには？

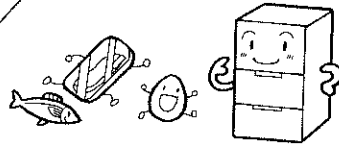
食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。以下のようなポイントに気をつけ、食中毒を防ぎましょう。

1.菌をつけない



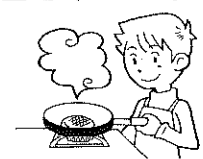
- 手洗いはしっかりと行う。
- 肉や魚を切った調理器具と、生で食べる野菜や果物の調理器具は分ける。

2.菌を増やさない



- 冷蔵や冷凍が必要な食材は、購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れる。
- 調理後の室温放置は短めにする。

3.菌をやっつける



- 加熱するものは、しっかり中まで火を通す。
- 残った食品を温めなおす時も、十分に加熱する。

正しい手洗いを実践してみよう！

洗い残しの多い部分に注意して、石鹸を使用し、汚れと菌をおとそう。



指と爪



手首



指の間



しっかり洗った後は、清潔なタオルやハンカチ、ペーパータオルで拭こう！

保育園メニューを家庭でも！

♪そうめん汁♪

【材 料】 幼児4人分

そうめん20g 冬瓜90g オクラ20g(2本)
白しょうゆ12g(小さじ2) 塩少々 だし汁(かつお)480g

【作り方】

- ① そうめんは、2~3つに折ってゆでておく。
- ② 冬瓜は厚めに皮をむき、5mmくらいの厚さの四角に切る。
- ③ オクラは小口切りにしてゆでておく。
- ④ だし汁を取り火にかけ、②を加えてやわらかくなったら①を加え、白しょうゆと塩で調味し、仕上げに③を加える。

☆そうめんを天の川に、オクラを星に、冬瓜を短冊に見立てています☆

