



7月給食献立表



2017年

致遠保育園

日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ		日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ	
					未満児	以上児						未満児	以上児
1	土		冷麦 えび串団子 いちごヨーグルト	冷麦 天かす きざみのり	塩キャラメル のオムレット	塩キャラメル のオムレット	18	火	白いごはん (ごはん) 牛丼 花野菜サラダ みそ汁・パイナップル	牛肉 しらたき カリフラワー	カスタード デニッシュ	カスタード デニッシュ	
3	月	白いごはん	(ごはん) 鮭とチーズのソフトカツ レタスサラダ・味付けのり はるさめスープ・洋梨缶	鮭とチーズのソフトカツ レタス かに棒	ミルク キャラメル ガレット	ミルク キャラメル ガレット	19	水	白いごはん (ごはん) えびボールの天ぷら ひじきの炒め煮 みそ汁・ピーチゼリー	えびボール 芽ひじき 糸こんにゃく	バナロアンス	バナロアンス	
4	火	白いごはん	(ごはん) 焼肉丼 塩昆布和え みそ汁・プリン	豚肉 にら だいこん	★ホットケーキ	★ホットケーキ	20	木	白いごはん (ごはん) つくねのチーズ焼き さっぱりサラダ オニオンスープ・黄桃缶	炭火焼つくね とろけるチーズ きゃべつ	サッポロポテト ベジタブル マンナウエファ	サッポロポテト ベジタブル コアラのマーチ	
5	水	白いごはん	(ごはん) かれのいクリームコーン焼き まぜまぜきのこ みそ汁・りんごゼリー	かれい ほうれん草 なめたけ	ポテコ ハッピーターン	ポテコ ハッピーターン	21	金	白いごはん (ごはん) さんまの生姜煮 中華風和え みそ汁・オレンジ	さんまの生姜煮 にんじん ほうれん草	ミニかんばん	ミニかんばん	
6	木	白いごはん	(ごはん) ハンバーグカレー たたききゅうり フルーツポンチ・麦茶	ミニハンバーグ じゃがいも にんじん	塩たべよ フリッツ ロースト	塩たべよ フリッツ ロースト	22	土	白いごはん (ごはん) ナポリタン たまごロール きのこスープ ブルーヨーグルト	スパゲッティ たまねぎ ベーコン	ほたはた焼き パーベQ スナック	ほたはた焼き パーベQ スナック	
7	金		七夕そうめん お星様コロッケ キラキラゼリー	そうめん 赤いそうめん 星型コロッケ	ケーキ	ケーキ	24	月	白いごはん (ごはん) 麻婆豆腐 かに風味和え みそ汁・みかん缶	絹ごし豆腐 豚ひき肉 かに棒	サンドクッキー じゃがいも あられ	サンドクッキー じゃがいも あられ	
8	土	パン	(パン) コーンシチュー 梅ドレッシングサラダ バナナ	鶏肉 クリームコーン たまねぎ	ミニマドレーヌ とんがりコーン	ミニマドレーヌ とんがりコーン	25	火	白いごはん (ごはん) 豚肉の漬け焼き はるさめサラダ みそ汁・メロン	豚肉 はるさめ きゅうり	★のり塩ポテト	★のり塩ポテト	
10	月	白いごはん	(ごはん) あぶり焼きチキン かみかみサラダ もずくスープ・黄桃缶	あぶり焼きチキン さつまいも もやし	マロン&マロン	マロン&マロン	26	水	白いごはん (ごはん) たらの西京焼き 鶏ごぼう そうめん汁・白桃缶	たら 鶏肉 ごぼう	アンパンマンの ソフトせんべい きどりっこ	アンパンマンの ソフトせんべい きどりっこ	
11	火	白いごはん	(ごはん) 豆腐のお好み焼き風 コーンソテー・ちりめん佃煮 みそ汁・りんごヨーグルト	木綿豆腐 かにかま きゃべつ	エントリー チーズピット	エントリー チーズピット	27	木	白いごはん (ごはん) 豚玉丼 みそ汁 つけもの・バナナ	たまご 豚肉 はくさい	★手作り おやつ	★手作り おやつ	
12	水	白いごはん	(ごはん) オムレツミートソースかけ 和風ドレッシング和え コンソメスープ・バナナ	プレーンオムレツ 豚ひき肉 たまねぎ	ミニハム ロール フチコーン	ミニハム ロール フチコーン	28	金	白いごはん (ごはん) ツナサラダコロッケ グリーンサラダ 豆腐のスープ・ラフランスゼリー	ツナサラダコロッケ アスパラガス 白角ハム	ミニどら焼き	ミニどら焼き	
13	木	白いごはん	(ごはん) さばのつけ焼き わかめの酢のもの 豚汁・すいか	さば 豚肉 じゃがいも	いちごシュー クリーム	いちごシュー クリーム	29	土	白いごはん (ごはん) 冷やし中華 えだまめ かぼちゃプリン	生中華めん 鶏ささみ もやし	カステラ ドーナツ	カステラ ドーナツ	
14	金		サンドイッチ フライドチキン 豆乳コーンポタージュ ゼリーポンチ	サンドイッチ フライドチキン レタス	アンパンマンの キャンディ スティック	パピコ	31	月	白いごはん (ごはん) イカリングフライ ハムサラダ みそ汁・黄桃缶	ソフトイカリングフライ 白角ハム レタス	カップケーキ (ストロベリー)	カップケーキ (ストロベリー)	
15	土		冷やしうどん ミートボール みかんゼリー	米粉うどん 鶏ささみ 万能ねぎ	ソフトせん (コーン ポタージュ)	ソフトせん (コーン ポタージュ)							

食中毒に気をつけましょう

食中毒とは、食べ物や手などに付着した細菌やウイルスが体内に入り、下痢や腹痛を起こすことをいいます。食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。腐敗と異なり、食品の「味」「色」「におい」が変わることはありません。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすこともあるので注意しましょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 食中毒の原因の三要素 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

【栄養分】 食品や野菜は、細菌の栄養分になります。包丁やまな板などの調理器具類についても食品の汚れも細菌の栄養分となります。

【水分】 細菌は水に溶けている栄養分を分解して摂取するため、水分のない食品では増殖することはできません。暑い季節や湿気の多い時期は、細菌が増殖する可能性が高くなります。

【温度】 細菌の増殖には温度が最も大きな要素となり、すべての細菌はそれぞれ増殖に適した温度と、増殖速度範囲があります。一般に15℃～40℃が適温で、35℃前後でよく増殖します。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 家庭でもできること? ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

【食品の保存】 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、他の食品に水分が付着するのを防ぎます。冷蔵と解凍を繰り返すと微生物が増殖する場合がありますので、1回ずつ小分けにして保存するようにしましょう。

【下準備】 土には微生物が多く含まれているので野菜や果物はよく洗います。生肉や魚にも菌があるので切ったあとの包丁やまな板はすぐに洗い、できればまな板を使い分けると良いでしょう。

【加熱調理】 殺菌のためには、温度だけでなく時間も大切です。一般的には75℃で1分が目安となっており、煮物の場合、煮汁にしっかりつかっている状態なら、煮沸してから最低5分加熱すれば火がとおりませう。

【手洗い】 肉、魚、卵などを扱う前後、トイレの後は、手を洗う習慣をつけましょう。

☆7日は七夕誕生会です。主食の持参は必要ありません。
 ☆14日はサンドイッチです。主食の持参は必要ありません。
 ☆()は未満児の主食となっております。
 ☆未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
 ☆★マークがついているおやつは手作りおやつです。

☆太陽の日差しが強い季節になりました。暑さに負けないように夏野菜をもりもり食べて、元気に遊びましょう。