

# 7月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	主食	3歳未満 児加算食	全員3時のおやつ
1	土	牛乳 ビスケット	ひやむぎ・果物	×		牛乳 せんべい
2	日					
3	月	牛乳 クラッカー	かぼちゃとナスのチーズ焼き・トマト・もずくスープ		ご飯	牛乳 アイスクリーム
4	火	牛乳 ビスケット	うま煮・おくら納豆・果物		ご飯 味噌汁	牛乳 マヨネーズパン ☆
5	水	牛乳 カステラ	豚肉の冷しゃぶ・野菜とひじきの和え物・煮豆・果物		ご飯	牛乳 小魚 おかき
6	木	牛乳 クッキー	ヘルシーミートローフ・ラタトゥイユ・果物		ご飯	牛乳 じゃが団子 ☆
7	金	牛乳 おかき	お誕生日ランチデー（とうもろこしご飯・魚の竜田揚げ 彩野菜のごま和え・天の川そうめん汁・ミニゼリー）	×		お茶 フルーチェ ☆
8	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん・フレンチサラダ・果物	×		牛乳 クラッカー
9	日					
10	月	牛乳 クッキー	夏野菜のそぼろ煮・青菜のおかか和え 手作りふりかけ・果物		ご飯	お茶 おにぎり ☆
11	火	牛乳 パナナ	魚の南蛮漬け・トマト・ゆでとうもろこし 具だくさん汁		ご飯	牛乳 ハムサンド ☆
12	水	牛乳 せんべい	マーボーナス・ししゃものみりん干し・華風和え・果物		ご飯	カルピス チーズ せんべい
13	木	牛乳 おかき	ハヤシチュー・コールスローサラダ・ゆで卵・果物		ご飯	牛乳 人参ゼリー ☆
14	金	牛乳 クラッカー	かき揚げ・ごま塩サラダ・すまし汁・ミニゼリー		ご飯	牛乳 ビスケット
15	土	牛乳 ビスケット	ミートソーススパゲティー・きゅうりの塩もみ・果物	×		牛乳 せんべい
16	日					
17	月					
18	火	牛乳 カステラ	すき焼き風煮・きゅうりとわかめの酢の物 果物		ゆかり ご飯	牛乳 おかず蒸しパン ☆
19	水	牛乳 せんべい	魚のムニエルトマトソースかけ・とうがんサラダ 野菜スープ・果物		ご飯	牛乳 アイスクリーム
20	木	牛乳 おかき	豆腐ハンバーグ・マカロニサラダ・オニオンスープ 果物		ご飯	牛乳 きな粉ドーナツ ☆
21	金	牛乳 ビスケット	豚肉とナスのみそ炒め・小魚ごまがらめ・果物		ご飯	牛乳 チーズ おかき
22	土	牛乳 クラッカー	肉うどん・果物	×		牛乳 せんべい
23	日					
24	月	牛乳 せんべい	豚肉の細切り炒め・青菜とちりめんの和え物 ミニトマト・果物		ご飯	牛乳 米粉のFFfケーキ☆
25	火	牛乳 ビスケット	肉じゃが・焼きししゃも・きゅうりの中華漬け・果物		ご飯	牛乳 メロンパン
26	水	牛乳 ジャムサンド	魚の塩焼き・切り干し大根のごま酢和え・枝豆・味噌汁		梅ご飯	牛乳 果物盛り合わせ ☆
27	木	牛乳 せんべい	豚肉の三色揚げ・サマースープ・ミニゼリー		ご飯	カルピス 小魚 クッキー
28	金	牛乳 クッキー	豆腐のカレー煮・ひじきとちりめんの和え物・果物		ご飯	牛乳 じゃがたこ焼 ☆
29	土	牛乳 おかき	焼きそば・きゅうりのゆかり和え・果物	×		牛乳 クラッカー
30	日					
31	月	牛乳 ビスケット	大豆の五目煮・じゃこと千切り野菜のサワー和え・果物		ご飯	お茶 みかんヨーグルト☆

\*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)



## ～夏の食中毒～



6月から9月は細菌性食中毒が多く発生する季節です。細菌が増えやすいのは30℃～35℃の高温・多湿の暑い時季で、その原因の多くがカンピロバクターやサルモネラといった細菌によるものです。時には命にも関わるこわい食中毒を防ぐ為に、夏は特に「3つの大事な決まり(食中毒予防の三原則)」を守りましょう。

### 夏の食中毒3つの決まりで防ごう

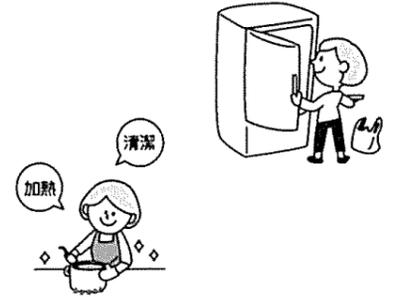
#### 決まり1 細菌をつけない

- ・手や、洗える食べ物は、しっかり洗いましょう。
- ・肉や魚の保存はしっかり包んで、他の食べ物とくっつけないようにしましょう。



#### 決まり2 細菌を増やさない

- ・生ものや、料理は早く食べましょう。
- ・保存するときは冷蔵庫、冷凍庫にすぐしまいましょう。



#### 決まり3 加熱して細菌をやっつけましょう

- ・料理するときは、しっかり加熱しましょう。
- ・食器や調理器具も熱湯などで消毒しましょう。

(参考：食品安全委員会 食べものについて知っておきたいこと)  
(アドムわんぱくだより)

### 夏の弁当対策

作りおきではなく、当日、調理したものを詰めた方が安全です。  
弁当に水分は大敵！水分が多いと細菌が増えるおそれがあります。温かい状態で弁当に蓋をすることは避け、「素早く」そして「よく」冷ましてから蓋をするようにしましょう。また、弁当箱は、よく洗った後、ふせて自然乾燥するか、清潔なふきんでしっかり拭きましょう。



### かぼちゃとナスのチーズ焼き(4人分)



#### 【材料】

鶏ひき肉	150g
かぼちゃ	300g
たまねぎ	130g
なす	70g
油	少々
④ さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
ピザ用チーズ	90g
青のり粉	少々

#### 【作り方】

- ① かぼちゃは種を取り、5mm厚さのいちよう切りにし、下ゆでする。なすは薄めのいちよう切りにし、水にさらして、あくを抜く。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋に油を熱して鶏ひき肉・②を炒め①を入れてさらに炒め、④で調味する。
- ④ ③を耐熱容器に入れてピザ用チーズと青のり粉をのせ200℃のオーブンで、こんがり焼き色がつくまで焼く