

7月給食だより

光陽保育園

日付	献立	材料名			午後おやつ
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1(金)	ごはん、魚のフライ キャベツの炒め煮、野菜スープ	牛乳 魚	米(七分)、薄力粉、細目パン粉 揚げ油、植物油、上白糖 白ごま	キャベツ、にんじん トマト、玉ねぎ 果物	お菓子 果物 牛乳
2(土)	 七夕まつり・縁日 				
4(月)	ごはん、じゃがいものインド風煮 豆腐のスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	米(七分)、じゃがいも 上白糖 植物油	玉ねぎ、ピーマン にんじん、しょうが にら、果物	お菓子 果物 牛乳
5(火)	ごはん、高野の含め煮 焼きビーフン、かぼちゃのみそ汁	牛乳、高野豆腐 豚肉、みそ きな粉	米(七分)、上白糖 ピーマン、ごま油 白玉粉	玉ねぎ、にんじん ピーマン、西洋かぼちゃ 青ねぎ	白玉きなこ 牛乳
6(水)	ハヤシライス 野菜ソテー	牛乳 牛肉	米(七分)、植物油 薄力粉 三温糖	にんじん、玉ねぎ キャベツ、ホールコーン 果物	ヨーグルト 果物
7(木)	ごはん、魚の煮付け ひじきの煮付け、にゅうめん	牛乳、魚 油揚げ 干しひじき(乾)	米(七分)、上白糖 本みりん、植物油 三温糖、そうめん	にんじん、玉ねぎ オクラ 果物	お菓子 果物 牛乳
8(金)	和風スパゲティー ミネストローネ	牛乳、ベーコン 刻みのり コンテンスミル	スパゲティー、植物油 かたくり粉、じゃがいも ねじりマカロニ、食パン	にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、キャベツ トマト	練乳サンド 牛乳
9(土)	焼肉丼 お茶	牛乳 牛肉	米(七分)、植物油 上白糖、白ごま	にんじん、ピーマン、玉ねぎ キャベツ、しょうが にんにく	お菓子 牛乳
11(月)	みそラーメン チンゲン菜の炒め煮	牛乳、豚肉 みそ ベーコン	中華めん(ゆで)、ごま油 植物油、かたくり粉 じゃがいも、揚げ油	にんじん、もやし 青ねぎ、ホールコーン チンゲン菜	ポテトフライ 牛乳
12(火)	ごはん、とんかつ にんじんの炒り煮、豆腐のみそ汁	牛乳、豚肉 木綿豆腐 みそ	米(七分)、薄力粉 細目パン粉、揚げ油 植物油、本みりん	にんじん、さやいんげん 玉ねぎ 青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
13(水)	ごはん、マーボー豆腐 粉ふき芋、とうがんの華風スープ	牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米(七分)、植物油 ごま油、本みりん かたくり粉、じゃがいも	しょうが、にんにく にんじん、青ねぎ、パセリ とうがん、玉ねぎ、にら	プリン 牛乳
14(木)	菜飯、かぼちゃの甘煮 わかめのみそ汁	牛乳、豚肉 かつわかめ 油揚げ、みそ	米(七分)、植物油 上白糖、本みりん	ちしや菜、にんじん、玉ねぎ、 たけのこ(ゆで)、西洋かぼちゃ 青ねぎ、とうもろこし、	茹でとうもろこし お菓子 牛乳
15(金)	ごはん、魚のフライ キャベツの炒め煮、野菜スープ	牛乳 魚	米(七分)、薄力粉、細目パン粉 揚げ油、植物油、上白糖 白ごま	キャベツ、にんじん トマト、玉ねぎ 果物	フルーツゼリー 牛乳
16(土)	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分) 植物油、三温糖 本みりん	にんじん、 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
19(火)	ごはん、高野の含め煮 焼きビーフン、かぼちゃのみそ汁	牛乳、高野豆腐 豚肉、みそ きな粉	米(七分)、上白糖 ピーマン、ごま油 白玉粉	玉ねぎ、にんじん ピーマン、西洋かぼちゃ 青ねぎ	白玉きなこ 牛乳
20(水)	ハヤシライス 野菜ソテー	牛乳 牛肉	米(七分)、植物油 薄力粉 三温糖	にんじん、玉ねぎ キャベツ、ホールコーン 果物	ヨーグルト 果物
21(木)	ごはん、魚の煮付け ひじきの煮付け、にゅうめん	牛乳、魚 油揚げ 干しひじき(乾)	米(七分)、上白糖 本みりん、植物油 三温糖、そうめん	にんじん、玉ねぎ オクラ 果物	お菓子 果物 牛乳
22(金)	和風スパゲティー ミネストローネ	牛乳、ベーコン 刻みのり コンテンスミル	スパゲティー、植物油 かたくり粉、じゃがいも ねじりマカロニ、食パン	にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、キャベツ トマト	練乳サンド 牛乳
23(土)	焼肉丼 お茶	牛乳 牛肉	米(七分)、植物油 上白糖、白ごま	にんじん、ピーマン、玉ねぎ キャベツ、しょうが にんにく	お菓子 牛乳
25(月)	みそラーメン チンゲン菜の炒め煮	牛乳、豚肉 みそ ベーコン	中華めん(ゆで)、ごま油 植物油、かたくり粉 じゃがいも、揚げ油	にんじん、もやし 青ねぎ、ホールコーン チンゲン菜	ポテトフライ 牛乳
26(火)	ごはん、とんかつ にんじんの炒り煮、豆腐のみそ汁	牛乳、豚肉 木綿豆腐 みそ	米(七分)、薄力粉 細目パン粉、揚げ油 植物油、本みりん	にんじん、さやいんげん 玉ねぎ 青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
27(水)	ごはん、マーボー豆腐 粉ふき芋、とうがんの華風スープ	牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米(七分)、植物油 ごま油、本みりん かたくり粉、じゃがいも	しょうが、にんにく にんじん、青ねぎ、パセリ とうがん、玉ねぎ、にら	プリン 牛乳
28(木)	菜飯、かぼちゃの甘煮 わかめのみそ汁	牛乳、豚肉 かつわかめ 油揚げ、みそ	米(七分)、植物油 上白糖、本みりん	ちしや菜、にんじん、玉ねぎ、 たけのこ(ゆで)、西洋かぼちゃ 青ねぎ、とうもろこし、	茹でとうもろこし お菓子 牛乳
29(金)	ごはん、魚のカレームニエル ジャーマンポテト、野菜スープ	牛乳 魚 ベーコン	米(七分)、薄力粉 植物油 じゃがいも	にんじん、玉ねぎ キャベツ、オクラ 果物	フルーツゼリー 牛乳
30(土)	ミートサンド 牛乳	豚ひき肉 牛乳	食パン 植物油 薄力粉	にんじん 玉ねぎ	お菓子 牛乳

行事などの都合により献立が変更になる場合があります

ご家庭でも食中毒にご注意を!! パート2

4. 調理のとき

- * 野菜、果物などは流水でよく洗う。
- * 加熱は、中心まで十分に。



5. 食事のとき

- * 食事の前には、石鹸で手を洗う。
- * 調理前も調理後も室温に長く放置しない。
- * 温かい料理は常に温かく! 65℃以上
- * 冷たい料理は常に冷たく! 10℃以下



6. 後かたづけなど

- * 食器類はよく洗い、よく乾かす。
- * 残ったものは、きれいな食器や容器に入れて保存。
- * 熱が冷めてから、冷蔵庫・冷凍庫へ。
- * 時間がたち過ぎたら、思い切って捨てましょう。

早く冷めるよう浅い容器に
小分けして保存する



熱湯を
かけると
よく乾く!