

7月 給食こんだて

〈目標〉 こわい食中毒に気をつけましょう

1(月) 鶏肉の レモンしょうゆ揚げ おひたし もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白い風船	2(火) サーモンの 寒こうじ焼き きゅうりのあえもの じゃがいものみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	3(水) 七夕・誕生会 七夕カレー 七夕サラダ 七夕デザート <おやつ> 牛乳 星たべよ	4(木) 鶏肉と大豆の揚げ煮 おかかあえ わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	5(金) さばのソース焼き 干草あえ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)	6(土) 親子煮 おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ		
8(月) 鶏肉の塩だれ焼き トマトのサラダ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ(減塩)	9(火) たらこのムニエル 和風サラダ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ(いちご)	10(水) バーガーサンド グリーンサラダ コンソメスープ 青りんごゼリー <おやつ> 牛乳 白い風船	11(木) 豚肉の煮込み おひたし キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> ミルクココア 源氏パイ	12(金) さけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿(黒糖ミルク)	13(土) こども緑日 鶏肉の マーマレード焼き ゆでやさい 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ(減塩)		
15(月) 海の日 <おやつ> 牛乳 塩せんべい	16(火) サーモンの 照り焼き すき昆布炒め煮 だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 塩せんべい	17(水) タコライス イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	18(木) おにぎり day やさいコロケ キャベツのマヨあえ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 星たべよ	19(金) ユーリンチー 春雨サラダ わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ホットケーキアソート	20(土) 豚肉のしょうが焼き おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き		
22(月) 夏やさいかレー コールスロー サラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	23(火) さばのみそ煮 ごまあえ すまし汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白い風船	24(水) がんばれ! オリンピック献立 ピラフ フレンチサラダ ポトフ デザート(フランジエ) <おやつ> 牛乳 ビスコ(いちご)	25(木) 焼き肉 ナムル えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	26(金) 夕涼み会 鶏肉の ごまみそ焼き ツナあえ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	27(土) マーボー豆腐 おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(青のり)		
29(月) タンダーチキン ゆでやさい もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	30(火) ほっけの甘塩焼き 肉じゃが なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿	31(水) 冷やしうどん お好み焼き おひたし フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	今月の平均栄養摂取量				
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		食塩相当量(g)	
		基準	今月	基準	今月	基準	今月
1~2歳児		460	466	19.0	18.5	1.2	1.3
3歳以上児 (白米除く)		390	366	20.5	17.4	1.4	1.5
★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。 ★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。 ★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です。 (🍳)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶き小麦粉で代替えます) (🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代替します) ※おにぎり day りす組~さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします ※ は3歳以上児(もも・ひまわり・さくら)ごはんはいりません ※24(水)はパリオリンピックにちなんだメニューです				8/1(木) 鶏のから揚げ かみかみあえ わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい			

給食だより

7月に入ると日増しに暑くなってきます。気温が急上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症が多く発生します。喉が乾いたと感じたときは、すでに水分が不足している状態です。喉が乾く前に意識的に水分を摂りましょう。運動の前後や入浴の前後はもちろん、睡眠中は長時間水分補給ができないので、就寝前、起床後も忘れずに！こまめな水分補給を心がけて、元気に夏を楽しみましょう。

オクラ

オクラには非常に多くの栄養が含まれています。特徴的なネバネバには、水溶性食物繊維のペクチンが含まれ、善玉菌のエサとなって腸内環境を整えます。切り口が星形になるので、七夕給食の「七夕キーマカレー」に登場します。お楽しみに★

栄養満点

旬の



今日は「オクラ」と「きゅうり」をピックアップ!

きゅうり

1年中目にする野菜ですが、露地栽培されているのは夏季で、ハウス栽培されたものより栄養価が高いと言われています。きゅうりの95%が水分で、カリウムが多く含まれており、体内の余分な塩分(ナトリウム)の排出を促す働きがあり、高血圧やむくみの予防に効果的です。

タンダーチキン 大好評!

タンダーチキンってどんな料理?



インド料理のひとつで、ヨーグルトや様々なスパイスに漬け込んだ鶏肉を「タンドール」という円筒形の窯で焼いて作ることからその名がつけました。保育園では、鶏モモ肉をにんにく・しょうがのすりおろしとヨーグルト、ケチャップ、カレー粉などを混ぜたたれに漬け込んでから、スチームコンベクションでふっくらと焼きました。

今月の おいしいお顔大賞!!



インドでは、ナンはタンドール窯に張り付けて、チキンは串刺しにして焼きます

カレー粉の風味がGOOD!

ピース

6/6(木)
タンダーチキン
ポテトサラダ
キャベツのみそ汁
パイナップル



せんべい食べたよ

おいしい

ナマステ!

食中毒に注意しましょう!

- 子どもの健康を守るためにもこの時期は、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。
- 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない... 買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫(冷凍庫)へ! 食べきれぬ量を作り、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょう
- 魚や肉は中心部まで十分に火を通す... 串を刺してみて、汁が透明ならOK! 不安なら切って確かめる!!
- 賞味期限や冷蔵庫を過信しない... 賞味期限は適切な保存方法が行われた場合のものであり、冷蔵庫内でも菌は死にません!! ドアの開閉は素早く、詰め込み過ぎにも注意!
- まな板や包丁などは、まめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する... 肉や魚の調理の後の消毒は必須です!
- 調理前や食事の前、トイレの後にはしっかりせっけんで手指を洗う... よく洗ったらよく拭きましょう
- 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する... 手袋などを使用して調理する
- エコバックは定期的に洗い清潔に保ちましょう... 肉や魚の汁、野菜の土がエコバックや他の食材に付着することを防ぐために、肉・魚・野菜はポリ袋に入れましょう