

令和6年 7月 給食献立表



さくら保育園

日曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
1 月	バナナ	夏野菜カレー (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ナス・ピーマン・南瓜・チーズ・豚肉・カレールウ) コールスローサラダ (キャベツ・きゅうり・夏みかん缶・酢・砂糖・塩) 福神漬 乳児…たくあん	ホットドック (パン・キャベツ・ウインナー・ケチャップ・砂糖) 麦茶
2 火	ビスケット 牛乳	食パン はんぺんフライ (黒はんぺん・小麦粉・卵・パン粉・ソース) ココロサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・ウインナー・マヨネーズ) 玉ねぎのスープ (玉ねぎ・人参・しめじ・コンソメ)	チーズまんじゅう (ホットケーキミックス・卵・牛乳・バター・クリームチーズ・砂糖) りんごジュース
3 水	せんべい	ごはん 鶏肉の西京焼き (鶏肉・みそ・酒・砂糖・みりん) 小松菜の和風サラダ (小松菜・人参・キャベツ・しらす・かつお節・醤油) お麩のみそ汁 (麩・玉ねぎ・人参・わかめ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	カルピスグミ (カルピス・ゼラチン) ビスケット 麦茶
4 木	ソーセージ	ごはん 鮭の梅マヨ焼き (鮭・マヨネーズ・練り梅・みりん) もやしのごま和え (もやし・人参・きゅうり・とりささみ・すりごま・醤油・砂糖) しいたけのみそ汁 (しいたけ・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	抹茶クッキー (抹茶・小麦粉・卵・バター・砂糖) 牛乳
5 金	飲むヨーグルト	七夕そうめん (そうめん・人参・卵・オクラ・鶏ささみ・醤油・みりん・かつおだし・さばだし) チキンナゲット たたききゅうり(きゅうり・塩)・チーズ・オレンジ	七夕ゼリー (ゼリーの素:青りんご・パイン缶・寒天・カルピス・砂糖)
6 土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
8 月	せんべい	食パン ポテトグラタン (じゃが芋・玉葱・パプリカ・シーチキン・マカロニ・バター・牛乳・チーズ・ホワイトソース) もやしと鶏のさっぱり和え (もやし・ささみ・きゅうり・醤油・酢・砂糖・ごま油) しいたけのスープ (しいたけ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	フルーチェ(いちご味・牛乳) ビスケット
9 火	野菜ジュース	漬物まぜごはん(ごはん・たくあん・しば漬け・ごま) 白身魚の甘辛煮 (カレイ・小麦粉・醤油・酒・みりん・砂糖) キャベツのごま和え (キャベツ・人参・わかめ・すりごま・醤油・砂糖) じゃがいものみそ汁 (じゃがいも・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	ポテト磯辺焼き (じゃがいも・片栗粉・バター・青のり) 麦茶
10 水	チーズ	ごはん 鶏肉のBBQソース (鶏肉・りんご・玉ねぎ・生姜・にんにく・酒・醤油・砂糖・酢・ケチャップ) ゆたかあえ (人参・こんにゃく・たくあん・いんげん・黒ごま・砂糖・醤油・マヨネーズ) しめじのスープ (しめじ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	フレンチトースト (食パン・牛乳・卵・砂糖) スキムミルク:幼児ココア (脱脂粉乳)
11 木	バナナ	ロールパン ハンバーグ (豚肉・人参・玉ねぎ・卵・パン粉・ケチャップ) ポテトサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・シーチキン・コーン・マヨネーズ) ミネストローネ (人参・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・トマト・ベーコン・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ)	グレープゼリー (ゼリーの素:ぶどう・生クリーム) 乳児…生クリームなし:ヨーグルト りんごジュース
12 金	ヨーグルト	チャンポン麺 (ラーメン・かまぼこ・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ・コーン・さやえんどう・鶏ガラ・醤油・片栗粉) チーズかまぼこ バナナ	お麩のラスク (麩・砂糖・バター) 牛乳
13 土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
15 月		☆海の日☆	
16 火	ウエハース 牛乳	ごはん 肉じゃが (豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・いんげん・砂糖・みりん・醤油・酒) ほうれん草のごま油和え (とりささみ・ほうれん草・もやし・醤油・ごま油・砂糖) 豆腐のみそ汁 (豆腐・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	あんバタートースト (食パン・つぶあん・こしあん・バター) 麦茶
17 水	飲むヨーグルト	ごはん 鮭の甘酢あんかけ (鮭・小松菜・人参・筍・しいたけ・玉ねぎ・醤油・みりん・酢・砂糖・片栗粉) 白菜のお浸し (白菜・キャベツ・かつお節・醤油) 豚汁 (人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	ミートパイ (パイシート・豚肉・牛肉・人参・玉ねぎ・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・砂糖) 乳児…餃子の皮 麦茶
18 木	ソーセージ	食パン チキンカツ (鶏肉・卵・小麦粉・パン粉・塩) キャベツの胡麻マヨネーズ和え (キャベツ・人参・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ・すりごま・醤油) えのきのスープ (えのき・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	レモンケーキ (ホットケーキミックス・レモン汁・卵・生クリーム・砂糖・バター・ベーキングパウダー) スキムミルク (脱脂粉乳)

19	金	バナナ	雑炊 (ごはん・シーチキン・人参・大根・しいたけ・白菜・えのき・葱 醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし) 里芋の五目煮 (里芋・鶏肉・人参・れんこん・ごぼう・こんぶ・こんにやく・醤油・砂糖・みりん) かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ・砂糖・醤油・みりん・かつおだし・さばだし)		パピコ 乳児…みかんゼリー	
20	土		☆夕涼み会☆			
22	月	チーズ	食パン カレーのピカタ焼き (カレー・酒・卵・小麦粉・パセリ・ケチャップ) ほうれん草のソテー (ほうれん草・人参・しめじ・コーン・バター・醤油・塩) 和風ポトフ (人参・じゃが芋・大根・こんにやく・鶏肉・ベーコン・かつおだし・さばだし・塩)		あんみつ (寒天・もも缶・みかん缶・パイン缶・あんこ・砂糖)	
23	火	ビスケット 牛乳	穴子丼 (ごはん・あなご・醤油・みりん・酒・海苔) 小松菜の納豆和え (小松菜・納豆・人参・白菜・醤油) 島田汁 (じゃが芋・大根・人参・玉葱・ごぼう・しいたけ・レタス・油揚げ・みそ・かつおだし・さばだし・茶葉) バナナ		ピザトースト (食パン・ベーコン・ピーマン・玉ねぎ・チーズ・ケチャップ)	
24	水	野菜ジュース	塩焼きそば(やきそば・キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・ごま油・中華だし) おにぎり(鮭フレーク) フランクフルト・とうもろこし ブロッコリーマヨ(ブロッコリー・マヨネーズ) みかん缶		チョコバナナ (バナナ・チョコ・シュガースプレー) 乳児…チョコなし	
25	木	ヨーグルト	ごはん のし鶏 (鶏肉・卵・玉ねぎ・醤油・砂糖・みりん) 小松菜のお浸し (小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) ごぼうのみそ汁 (ごぼう・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)		小豆の蒸しパン (蒸しパンミックス・粒あん・卵・牛乳・砂糖)	
26	金	せんべい	ごはん 豆腐団子のユーリンチー風 (豆腐・鶏肉・ピーマン・白葱・生姜・醤油・砂糖・酢・ごま油・片栗粉) ほうれん草のお浸し (ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油) サンラータン (大根・人参・豆腐・ハム・筍・しいたけ・白葱・醤油・酢・鶏ガラ)		ワッフル (はちみつ)	
27	土	希望保育			スキムミルク: 幼児ココア (脱脂粉乳)	
29	月	ソーセージ	ごはん ピンパ (豚肉・鶏肉・人参・もやし・小松菜・ごま・醤油・酒・砂糖・ごま油・にんにく・生姜) やみつききゅうり(きゅうり・鶏ガラ・ごま・ごま油) わかめのスープ (わかめ・玉ねぎ・コーン・醤油・かつおだし・さばだし) りんご		シュガートースト (食パン・バター・グラニュー糖)	
30	火	チーズ	ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) きゅうりとわかめの酢の物 (きゅうり・わかめ・かまぼこ・しらす・砂糖・酢・塩) ミニトマト		ケーキサレ (ホットケーキミックス・卵・ピーマン・玉ねぎ・ハム・牛乳・バター)	
31	水	飲むヨーグルト	食パン 鶏肉の香草焼き (鶏肉・卵・小麦粉・パン粉・パセリ・塩・青のり・黒ごま) 納豆サラダ (納豆・人参・きゅうり・チーズ・りんご・シーチキン・酢・砂糖・醤油) 野菜スープ (人参・じゃが芋・いんげん・キャベツ・ベーコン・トマト・ケチャップ・コンソメ)		わらびもち風 (粉寒天・黄な粉・砂糖)	
					麦茶	

<input type="checkbox"/>	除去はありません
<input type="checkbox"/>	除去があります

ひよこ組のみチェックをお願いします

✂切日
月 日

エネルギー(Kcal)	632	535	Ca(mg)	222	238
たんぱく質(g)	24.6	21.0	Vc(g)	31.0	25.0
脂質(g)	18.8	15.8	鉄分(mg)	2.2	2.0
			塩分(g)	2.2	2.0

☆7月の1日当たりの平均栄養摂取量です☆
《左: 幼児 / 右: 乳児》

☆食中毒に気をつけよう☆

気温・湿度が高いこの時期は細菌が増殖しやすく、食中毒の注意が必要です。

「菌をつけない」…調理前は必ず手を洗う。「菌を増やさない」…食材はすぐに冷蔵庫に保管する。調理済み後、常温で放置せず早めに食べる。
「菌をやっつける」…中心部まで確実に加熱し、調理器具はしっかりと消毒する。

※その鶏肉…「新鮮＝安全」ではありません！
最近、生・半生・加熱不足の鶏肉料理による、
カンピロバクター食中毒が多発しています！

食中毒の患者は、
20代が多い傾向！

カンピロバクターとは

特徴: ニワトリやウシなどの腸管内にいる細菌で、少量の菌数でも食中毒を発生。熱に弱い。
症状: 食べてから1～7日で発症。水のような下痢、激しい腹痛、発熱

《対策》

- 十分な加熱(中心が白くなるまで)
- サラダなど生で食べるものとは別に調理
- 鶏肉を調理した器具は熱湯で消毒

市販の鶏肉からも高い割合で見つかっています。家庭での食中毒を防ぐために鶏肉(肉類)は生食を避け、中心部まで「よく焼き」で！
他の食材に菌が移らないよう注意！
牛や豚にも、色々な食中毒菌がついているから対策は一緒です！！
お肉は食生活に欠かせない食材です。
安全においしく食べましょう！！

