



令和元年度  
給食ニュース 7月号  
すいしょう保育園

5月に植えた野菜の苗が  
ぐんぐん大きくなっています！

きゅうり、ピーマンは収穫が始まっていて、収穫したものをみんなで見たり触ったり、匂いをかいだり…野菜の感触も楽しんでいます。他の野菜の収穫も楽しみです！

においするかな？



色が変わる前の  
パプリカだよ



さわりたーい！！



17日（水） 誕生会メニュー

昔話ランチ

- おにぎり
- からあげ（カレー風味）
- 夏野菜のみそ炒め
- ミニトマト
- すまし汁
- スイカ



※3歳以上児も主食はいりません。

夏野菜を使ったおすすめレシピ

きゅうりのごま酢和え

材料（子ども一人分）

- たれ {  
すりごま…2g  
酢…2g  
砂糖…1g  
醤油…少々  
きゅうり…1/3本

みんなで食べようね！



きゅうりは輪切り等、好みの形に切り、たれに混ぜます。

夏野菜のみそ炒め

材料（子ども一人分）

- たれ {  
みそ…3g  
酒…1g  
みりん…1g  
砂糖…2g

豚肉…適量

夏野菜…適量

（なす、玉ねぎ、ピーマン、人参など）

たれは先に混ぜ合わせておきます。肉、野菜を炒めてから、たれを入れ炒めます。



7月の手作りおやつ		
1	月	よもぎだんご
2	火	おにぎり
3	水	ごまかりんとう
4	木	コッパン
5	金	おからケーキ
6	土	おにぎり
7	日	
8	月	カップケーキ
9	火	五平もち
10	水	くずもち
11	木	牛乳パン
12	金	ごませんべい
13	土	おにぎり
14	日	
15	月	
16	火	サンドおにぎり
17	水	クッキー
18	木	ミルクパン
19	金	ドーナツ
20	土	おにぎり
21	日	
22	月	スパゲッティ
23	火	おにぎり
24	水	サモサ
25	木	レーズンパン
26	金	ゼリー
27	土	おにぎり
28	日	
29	月	ういろう
30	火	うどん
31	水	きな粉マカロニ



牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

7月食事献立予定表

日	曜	おひきのこんだて	あかの食品 <small>血や肉になるもの</small>	みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>	きいろの食品 <small>熱や力になるもの</small>	調味料ほか
1	月	親子煮 切干大根とツナの和え物 果物 みそ汁	鶏肉 鶏卵 ツナ	玉ねぎ 人参 白滝 青菜 切干大根 きゅうり 果物	じゃが芋 車麩 油 砂糖 ごま油	醤油 塩 酢
2	火	魚(さば)の味噌煮 三色浸し 冬瓜スープ 果物	魚 みそ 鶏肉	生姜 青菜 もやし 人参 冬瓜 さやえんどう 生椎茸	砂糖 片栗粉	みりん だし昆布 醤油 だし汁 鰹節 酒 塩
3	水	オムレツ かぶ漬け 豆入り野菜スープ 果物	鶏卵 牛乳 ベーコン 大豆	玉ねぎ パプリカ ピーマン かぶ キャベツ 人参 セロリ トマト パセリ	油 砂糖 じゃが芋 オリーブ油	塩 ケチャップ こしょう ソース コンソメ
4	木	豚肉と根菜の甘辛煮 みそ汁 果物	豚肉 厚揚げ みそ	ごぼう 人参 筍 白滝 ピーマン 生姜 青菜 えのきたけ 果物	油 砂糖 ごま じゃが芋	醤油 みりん だし汁
5	金	鶏のレモン塩から揚げ 短冊サラダ セタ献立 セタ献立	鶏肉	レモン きゅうり 人参 かぶ 干椎茸 オクラ 長ねぎ	片栗粉 油 砂糖 素麺	塩 こしょう 酢 醤油 昆布 鰹節
6	土	サンラータン 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。			
8	月	夏野菜カレー ツナサラダ 果物	豚肉 ツナ	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 トマト さやえんどう じゃがいも 干椎茸 きゅうり コーン	油 じゃが芋 マヨネーズ	カレールウ トマトケチャップ 塩
9	火	魚(きす)の竜田揚げ かぼちゃの含め煮 みそ汁 果物	魚 豆腐 みそ	生姜 かぼちゃ さやえんどう もずく えのきたけ	片栗粉 油 砂糖	酒 醤油 みりん だし汁
10	水	棒棒鶏(バンバンジー) コーン卵スープ 焼きのり 果物	鶏肉 鶏卵	レタス もやし きゅうり 人参 生姜 トマト クリームコーン 干椎茸 筍 玉ねぎ のり	砂糖 ごま油 ごま 春雨 片栗粉	酢 醤油 鶏ガラだし 塩 こしょう
11	木	麻婆豆腐 中華サラダ 果物	豆腐 豚ひき肉 みそ	生姜 にんにく 人参 干椎茸 長ねぎ にら きゅうり わかめ もやし コーン 果物	油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	醤油 酢 中華だし
12	金	大豆入りひじきの炒り煮 豚汁 果物	大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	ひじき 人参 干椎茸 白滝 大根 ごぼう にら やく 長ねぎ 果物	油 砂糖 じゃが芋	醤油 みりん だし汁
13	土	みそ煮込みうどん汁 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。			
16	火	魚(赤魚)のトマトあんかけ みそ汁 果物	魚 豆腐 みそ	トマト 玉ねぎ きゅうり キャベツ わかめ 長ねぎ 果物	片栗粉 油 ごま油 砂糖	酢 醤油 だし汁
17	水	誕生会メニュー「むかしなレランチ」	3歳以上児も主食はいりません。			
18	木	肉じゃが もやしとツナのサラダ 果物 みそ汁	豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 白滝 さやえんどう もやし きゅうり 果物	じゃが芋 油 砂糖 マヨネーズ ごま	醤油 塩 だし汁
19	金	拌三絲 ごまのふりかけ ゆでとうもろこし 食育の日	豚肉	もやし きゅうり 人参 トマト とうもろこし	乾麺 油 砂糖 ごま油 ごま	だし汁 酢 醤油 塩
20	土	スープカレー 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。			
22	月	鶏肉のロースト トマト 野菜スープ 果物	鶏肉	にんにく トマト キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	オリーブ油 じゃが芋	塩 こしょう コンソメ
23	火	鮭のポテト焼き きゅうりの塩もみ みそ汁 果物	鮭 みそ 厚揚げ	パセリ 人参 きゅうり 長ねぎ 青菜 果物	じゃが芋 マヨネーズ 油	塩 こしょう だし汁
24	水	八宝菜 昆布豆 ヨーグルト和え	豚肉 なたと ヨーグルト 大豆	キャベツ 玉ねぎ 人参 干椎茸 筍 チンゲン菜 生姜 昆布	油 片栗粉 砂糖 ごま油	塩 醤油 こしょう
25	木	肉豆腐 野菜の酢の物 果物	豆腐 豚肉	玉ねぎ 長ねぎ 人参 白滝 青菜 生姜 きゅうり モロヘイヤ コーン えのきたけ 果物	油 砂糖 ごま油	塩 醤油 だし汁 酢
26	金	大豆入りかき揚げ 素麺汁 焼きのり 果物	大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン 青菜 人参 長ねぎ のり	さつまいも 小麦粉 油 乾麺	昆布 鰹節 塩 醤油
27	土	もやしチゲ 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。			
29	月	ハッシュドビーフ キャベツのサラダ チーズ 果物	牛肉 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり コーン トマト	油 じゃが芋 パター 小麦粉	塩 こしょう コンソメ トマトピューレ ケチャップ ソース 赤ワイン 酢
30	火	焼き魚(さば) なすとピーマンの鍋しぎ みそ汁 果物	魚 豆腐 みそ	なす ピーマン 人参 わかめ 果物	油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	塩 醤油 みりん だし汁
31	水	じゃが芋のきんぴら炒め煮 にら卵スープ 果物	豚肉 さつま揚げ 鶏卵	人参 筍 ピーマン 白滝 にら えのきたけ 果物	じゃが芋 油 砂糖 ごま	酒 塩 醤油 鶏ガラだし

おうちのかたへ

令和元年度

家で気づきたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「(菌をつけない)」「増やさない」「やっつける(菌を殺菌)」ことが重要です。特に、身体の小さな子どもは、わずかな量の菌でも下痢や嘔吐といった食中毒にかかりやすく、症状が重くなりやすいので、食事作りや、食品の衛生的な取り扱いには十分に配慮しましょう。

◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆



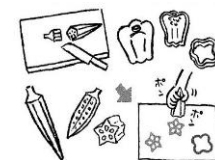
手には雑菌がついてい 食品の購入後はできる 加熱は効果的な殺菌方 ます。石けんでしっかり だけ早く冷蔵庫に入れ、 法です。特に、肉は中心 手洗いをしましょう。 早めに食べきりましょう。 までよく加熱しましょう。

料理中や調理の後始末は・・・

- ・肉・魚・卵などを扱った後は、使用した調理器具の洗浄を十分にすることともに、手洗いも十分にやり、次の作業に移る。
- ・ふきん・たわし・スポンジは、二次汚染の原因になるので、使用後には、洗剤と流水で洗い、十分に乾燥させる。
- ・洗浄後に、漂白剤や煮沸により消毒すれば、より衛生的。
- ・調理途中の料理や、出来上がった料理を長時間室温に放置しないようにする。
- ・肉や魚などは、十分に加熱する。

野菜の切り口観察 ～子どもと一緒にやってみよう～

子どもが野菜に親しみきっかけとして楽しめるのが、切り口の観察です。オクラは星形、ピーマンの中は空洞・・・と、外から見ただけではわからない野菜の不思議さが観察できます。できれば子どもが見ている前で切ってみましょう。包丁が自分で使えるようになったら、子どもが切ってみてもいいですね。縦に切った場合と横に切った場合の違いを見たり、スタンプしてみたり、様々な楽しみ方ができますね。



★冷たいものとりすぎいませんか？

夏の暑さで、口当たりのよい冷たいものばかりとりすぎると、体が冷えて消化酵素がうまく働かず、おなかをこわしてしまう原因になります。又、清涼飲料水やアイスクリームなどの甘いものをとりすぎると、成長に必要な食事が食べられなくなったり、好き嫌いをまねいたりすることがあります。虫菌にもなりやすくなるだけでなく、大量の砂糖をとったあとの低血糖により、イライラしやすくなるなどの弊害も。



★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。

