



令和5年

7月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

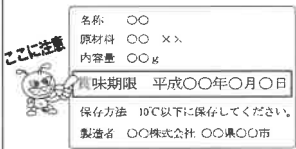
給食だより

突然の激しい雨が多かった最近のお天気。晴れても傘がないと不安な毎日でした。早くこのジメジメの梅雨が明けて夏が来るのが待ち遠しいです。6月は、けやき組さんと三色食品群についてお勉強し、それをもとにバランスの良いピザトーストを作りました。すこし苦手な野菜も全員がきちんと選んでトッピングし、美味しいピザトーストに仕上がりました。三色食品群の話を通し、バランスよく食べることの大切さを知ることができ、それを調理活動にも生かすことが出来ました。今後も日々の給食の中で忘れないように、確認していきたいと思います。

食中毒を予防しよう

まだまだ梅雨あけは先のように…気温も日に日に高くなり、より一層食中毒予防の観点からも衛生管理を徹底していきたいものです。食中毒予防法は菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」の3原則。これを守るためのポイントを6つにまとめてみました。ご家庭でも参考にして下さい。

ポイント1 買い物



期限を確認

出来るだけ寄り道しない

ポイント2 家庭での保存



肉や魚は小分けして保管



帰ったらすぐに冷凍・冷蔵庫へ詰めすぎない
魚や肉のドリップに注意

ポイント3 下準備



手や器具は清潔に



カット野菜も洗う



肉魚、野菜は分けて切る



使用する分だけ正しく解凍する

ポイント4 調理



手の清潔を保つ



十分に加熱する

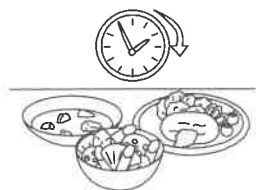


中断するときは冷蔵庫に保管する

ポイント5 食事



食べる前にも石鹸で手を洗う



調理後、すぐに食べ
長時間、室温で放置しない

ポイント6 残った食品



清潔な容器に小分け保存



温めなおす時にも十分に加熱する



捨てる勇気をもつ

7月のこしだて

令和5年度
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日 曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01 土	ビスコ,牛乳	ご飯,コーンスープ,お好み焼き風卵焼き,きゅうり漬け,バナナ	源氏パイ,ハッピーターン,アップル&キャロットジュース
02 日			
03 月	星たべよ,牛乳	ご飯,中華風わかめスープ,擬製豆腐,豆菜サラダ,オレンジ	茹でトウモロコシ,牛乳
04 火	ジョア(プレーン)	ご飯,さつま汁,さばの塩焼き,ひじきの炒り煮,バナナ	ドーナッツ,牛乳
05 水	ビスケット,牛乳	ご飯,かぼちゃみそ汁,カレー風味のポテトオムレツ,ブロッコリー,メロン	ひじきおにぎり,牛乳
06 木	クラッカー,牛乳	ご飯,キャベツスープ,豆腐のカレーあんかけ,さつまいもグラッセ,グレープフルーツ	ロールパンメロンパン,牛乳
07 金	リンゴジュース	★七夕メニュー★七夕ハンバーグカレー,中華きゅうり,すいか	お誕生日ケーキ,牛乳
08 土	ビスコ,牛乳	ハヤシライス,ほうれん草とコーンのソテー,バナナ	源氏パイ,星たべよ,ジョア(プレーン)
09 日			
10 月	クラッカー,牛乳	ご飯,カレースープ,★アメリカ★チリコンカン,キャベツサラダ,バナナ	ココアサンド,牛乳
11 火	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,大根とわかめのみそ汁,鮭のごま風味焼き,ごぼうの和風サラダ,すいか	ごまマカロニ,クラッカー,牛乳
12 水	コーンフレーク	食パン,ミネストローネ,★ドイツ★パイエルン・フリューシュトゥック,キャベツのツナサラダ,オレンジ	鮭昆布おにぎり,牛乳
13 木	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,じゃがいもと豆腐の味噌汁,バーベキューチキン,わかめサラダ,グレープフルーツ	パウムクーヘン,星たべよ,牛乳
14 金	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,豆麩のみそ汁,若鶏唐揚げ,ブロッコリーの香り和え,オレンジ	すいか,ビスケット,牛乳
15 土	ビスコ,牛乳	マーボー豆腐丼,牛乳,さつま芋の甘煮,バナナ	あんぱんまんソフトせんべい,ウエハース,アップル&キャロットジュース
16 日			
17 月		海の日	
18 火	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,具沢山味噌汁,鮭の南部焼き,里芋の煮ころがし,グレープフルーツ	きな粉マカロニ,クラッカー,牛乳
19 水	ウエハース,牛乳	食パン,コーンクリームシチュー,ブロッコリーのおかか和え,バナナ	わかめおにぎり,牛乳
20 木	ビスケット,牛乳	ご飯,みそ汁,豆腐とひじきのミートローフ,ブロッコリーとツナのサラダ,オレンジ	牛乳マドレーヌ,牛乳
21 金	ジョア(プレーン)	★夏遊びメニュー★焼きそば,塩ゆでえだまめ,ゆでとうもろこし,中華きゅうり,すいか	フライドポテト,牛乳
22 土	ビスコ,牛乳	焼き肉丼,牛乳,青のり粉きき芋,バナナ	源氏パイ,ハッピーターン,アップル&キャロットジュース
23 日			
24 月	ビスケット,牛乳	ご飯,コーンスープ,キャロットオムレツ,ブロッコリーサラダ,オレンジ	ごまトースト,牛乳
25 火	アップル&キャロットジュース	ご飯,じゃが芋と豆腐の味噌汁,鮭の韓国風照り焼き,ナムル,バナナ	オレンジゼリー,ビスケット,牛乳
26 水	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,夏野菜のみそ汁,豆腐のお好み焼き,即席漬け,すいか	マシュマロバー,牛乳
27 木	ウエハース,牛乳	★インドネシア★ナシゴレン,えのきのスープ,バナナ	きつねおにぎり,牛乳
28 金	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,わかめと玉ねぎのみそ汁,かじきのさっぱり甘酢ソース,うまっこりー,オレンジ	カステラ,牛乳
29 土	ビスコ,牛乳	カレーライス,牛乳,もやしハムサラダ,グレープフルーツ	あんぱんまんソフトせんべい,ウエハース,アップル&キャロットジュース
30 日			
31 月	クラッカー,牛乳	ご飯,田舎汁,千草焼き,三色おひたし,バナナ	フルーチェ,星たべよ,牛乳

今月の献立について



今月は、七夕にちなみ、カレーライスのご飯や人参を星型にした七夕仕様カレーを提供予定です。また、夏遊びの日には、お祭り屋台風メニューをプレートに盛り付けようと思います。季節や行事を感じられたらと思います。その他、各地世界のメニューも取り入れています。今月もよろしくお願い致します。

		I補給 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	618	23.5	21.1	1.5
	目標量	590	24.4	16.4	1.6
3歳未満児	給与量	551	21	18.4	1.3
	目標量	500	20.5	13.8	1.3