

令和7年度

7月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

給食だより

プール開きの季節となり、本格的な夏の到来です。子どもたちが大好きなプールや水遊びは思っている以上に体力を消耗します。大好きな水遊びを楽しむためにも、心掛けてあげたいのが十分な睡眠と朝ごはんをしっかり食べることです。ご家庭でのご協力をお願いいたします。さて、6月はけやき組さんと一緒に餃子の皮のピザを作りました。餃子の皮にケチャップを塗り、下茹でした玉ねぎとピーマン、ツナをトッピングし仕上げにとろけるチーズをかけて作りました。三色食品群の話を給食の時間に毎日話題にしているけやき組さんは、緑の食品群の大切さも知っているため、苦手な野菜でもしっかり自分のピザに取り入れていました。自分で作ったもの、焼き立ての美味しさは格別のようでした。今後もこのような食体験の機会を設けていきたいと思えます。

食中毒を予防しよう

まだまだ梅雨あけは先のようなようです。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みてください。

ポイント1 買い物

- ・期限を確認する
- ・出来るだけ寄り道をしない

ポイント2 家庭での保存

- ・肉や魚は小分けして保管する
- ・帰ったらすぐに冷凍・冷蔵庫へ
- ・詰め込み過ぎない ・魚や肉のドリップに注意する

ポイント3 下準備

- ・手や器具は清潔にする
- ・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(理想は1分以上85℃)
- ・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、すぐに食べる。
- ・長時間室温で放置しない

ポイント6 残った食品

- ・温めなおす時にも十分加熱する
- ・清潔な容器に小分け保存する
- ・捨てる勇気をもつ

7月のこんだて

令和7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	火	星たべよ,牛乳	ご飯,中華風わかめスープ,揚げ豆腐,ほうれん草とツナの酢和え,オレンジ	ゆでとうもろこし,牛乳
02	水	白ブドウ&ほうれん草ジュース	ご飯,具沢山味噌汁,鮭の南部焼き,かぼちゃの甘煮,バナナ	原宿ドック,牛乳
03	木	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,みそ汁,ほっけの塩焼き,大根サラダ,グレープフルーツ	鮭ごまおにぎり,牛乳
04	金	ウエハース,牛乳	ご飯,大根とわかめのみそ汁,お好み厚揚げ,海藻サラダ,メロン	とうふドーナツ,牛乳
05	土	ビスケット,牛乳	なっとく丼,即席漬け,バナナ	いちごクレープ,せんべい(以上児)白ブドウ&ほうれん草ジュース
06	日			
07	月	りんごジュース	★七夕誕生会★七夕うどん,お星さまみそ汁,星のハンバーグ,すいか	七夕お星さま三色ゼリー,パウムクーヘン,カルピス
08	火	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
09	水	星たべよ,牛乳	ご飯,味噌汁,鮭の味噌チーズ焼き,じゃが芋とひき肉の煮物,グレープフルーツ	ごまトースト,牛乳
10	木	ソファール元気ヨーグルト	焼き肉丼,キャベツと春雨の中華スープ,バナナ	カステラ,牛乳
11	金	ビスケット,牛乳	ご飯,みそけんちん汁,厚焼き卵,切干大根とじゃが芋の旨煮,バナナ	ゼリーフライ,牛乳
12	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,オレンジ	源氏パイ,星たべよ,ジョア
13	日			
14	月	ビスケット,牛乳	ご飯,大根と油揚げのみそ汁,カレー風味のポテトオムレツ,モロヘイヤの納豆和え,メロン	ごへいもち,牛乳
15	火	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,わかめとじゃが芋のみそ汁,あじのかば焼き,さつま芋のオレンジ煮,バナナ	カレーチーズトースト,牛乳
16	水	ウエハース,牛乳	カレーマーボー丼,わかめとツナの和え物,グレープフルーツ	わかめおにぎり,牛乳
17	木	星たべよ,牛乳	ご飯,じゃが芋のみそ汁,鮭の韓国風照り焼き,五色和え,バナナ	バニラアイス,ウエハース,牛乳
18	金	ジョア(プレーン)	★夏まつり★焼きそば,手羽元のさっぱり煮(以上児)鶏肉のさっぱり煮(未満児)中華きゅうり,すいか	青のりポテト,クッキー,牛乳
19	土	クラッカー,牛乳	マーボ豆腐丼,牛乳(以上児)さつま芋の甘煮,バナナ	せんべい,ウエハース(以上児)アップル&キャロットジュース
20	日			
21	月		海の日	
22	火	ビスケット,牛乳	ご飯,ミネストローネ,あじのパン粉焼き,さつまいもグラッセ,オレンジ	ゆかりおにぎり,牛乳
23	水	白ブドウ&ほうれん草ジュース	ご飯,さつま汁,鯖の塩焼き,ひじきの炒り煮,オレンジ	ドーナツ,牛乳
24	木	クラッカー,牛乳	キーマカレー,わかめスープ,バナナ	焼き芋,チーズ,牛乳
25	金	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,豆麩のみそ汁,若鶏から揚げ,ブロッコリーの香りและ,グレープフルーツ	すいか,ビスケット,牛乳
26	土	クラッカー,牛乳	カレーライス,牛乳,大根と油揚げのべっこう煮,オレンジ	せんべい,ウエハース(以上児),アップル&キャロットジュース
27	日			
28	月	アップル&キャロットジュース	ご飯,夏野菜のみそ汁,豆腐ひじきハンバーグ,即席漬け,グレープフルーツ	マシュマロバー,牛乳
29	火	ビスケット,牛乳	ご飯,わかめスープ,豆腐のお好み焼き,ナムル,オレンジ	ココアサンド,牛乳
30	水	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,コーンスープ,白身魚の梅焼き,マーボー大根,グレープフルーツ	きつねおにぎり,牛乳
31	木	ジョア(マスカット)	ご飯,じゃが芋と豆腐のみそ汁,こくうまチキン,わかめサラダ,オレンジ	バナナヨーグルト,パウムクーヘン,麦茶

※献立は都合により変更になることがあります。

今月の献立について

今月は、七夕誕生会、夏まつり会にちなんだメニューを提供予定です。気温が高くなり、食欲がやすい時期です。さっぱり食べやすいメニューも取り入れてみたので、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

		I補給 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	総与量	613	23.0	19.8	1.5
	目標量	600	24.6	16.6	1.6
3歳未満児	総与量	536	19.3	16.4	1.2
	目標量	510	21.0	14.1	1.5