

7月 給食だより

エンジェル保育園 令和2年 山田知佳 高橋愛乃 川島沙彩

梅雨が明け、暑さが一段と厳しくなってきました。梅雨の間はあまり外で遊ぶ事が出来なかった
ので、水分補給をするなどの熱中症・脱水症対策をして戸外遊びを楽しんでほしいですね。

食中毒に注意しましょう

食中毒の3原則は「つけない・増やさない・やっつける」です。

- ① **つけない**-手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、こまめに手を洗うようにしましょう。
- ② **増やさない**-食べ物に付着した菌を増やさないために、食事が出来たらなるべく早く食べるようにしましょう。保存しておく場合は冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、早めに食べましょう。
- ③ **やっつける**-ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、生食は避け食品は十分に加熱するようにしましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



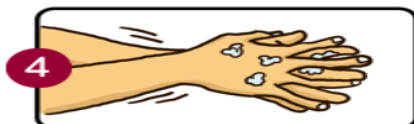
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

小さいお子さんは抵抗力が弱いため、体内に食中毒菌が入ると重症化しやすいです。食中毒の3原則を家族みんなで実施し、食中毒の多い季節を乗り切りましょう。

6月の人気メニュー

材料 4人分

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・豆腐 1/3丁
- ・揚げ油 適量

豆腐ドーナツ

作り方

- ①ホットケーキミックスと豆腐をボールに入れ しっかり混ぜる。
- ③180℃の油で①を一口大にしたものを揚げて完成！



7月の献立表



令和2年7月1日発行 エンジェル保育園、小規模保育事業 保育ルームルナⅢ、ルナⅣ

日	献立	おやつ(15時)	体をつくるものになる食材 (赤群)	エネルギーのものになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1日(水)	パン、豆乳コーンスープ煮、じゃこ炒め	昆布ごはん	鶏肉、豆乳、しらす干し、塩昆布	パン、じゃが芋、油、米	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、パセリ、チンゲン菜
2日(木)	ごはん、とんしゃぶきゅうり、大根の炒め煮	ドーナツ	豚肉、わかめ、牛乳	米、砂糖、いりごま、ごま油、油、ホットケーキミックス	しょうが、きゅうり、大根、人参
3日(金)	ひじきごはん、そうめん汁、すいか	七夕ゼリー	ひじき、油揚げ、焼ちくわ、ゼラチン、寒天	米、干そうめん、油	人参、しいたけ、さやいんげん、冬瓜、オクラ、すいか
4日(土)	肉みそうどん	おせんべいチーズ	豚挽肉、赤みそ、チーズ	干うどん、油、砂糖、おせんべい	玉ねぎ、人参、エリンギ、ねぎ
6日(月)	ごはん、煮魚、ジャーマンポテト	抹茶クッキー	メカジキ、ベーコン	米、砂糖、じゃが芋、油、小麦粉、バター	しょうが、人参、玉ねぎ、グリーンピース、抹茶粉
7日(火)	ごはん、かみなり汁、ナムル、野菜ゼリー	ピザトースト	豆腐、鶏肉、赤みそ、チーズ	米、油、すりごま、ごま油、砂糖、食パン	なす、人参、えのき、ねぎ、ほうれん草、もやし、野菜ゼリー、ピーマン、コーン缶
8日(水)	パン、豚肉とマカロニのソテー、ドレッシングあえ	いなりごはん	豚肉、油揚げ	パン、マカロニ、油、砂糖、米	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、キャベツ、きゅうり、みかん缶
9日(木)	ごはん、豆腐と青菜の炒め煮、わかめスープ、オレンジ	バナナスコーン	豆腐、豚肉、わかめ、牛乳	米、油、片栗粉、ホットケーキミックス、バター	人参、しめじ、ほうれん草、ねぎ、オレンジ、バナナ
10日(金)	ごはん、ゆかり揚げ、いそあえ、パイン缶	アイスクリーム	カラスカレイ、刻みのり	米、小麦粉、油、アイスクリーム(卵入り)	キャベツ、人参、もやし、パイン缶
11日(土)	冷麦	スナックパン	ロースハム	干冷麦、油、スナックパン	きゅうり、トマト、みかん缶
13日(月)	ごはん、ケチャップソテー、南瓜煮付	蒸しパン	豚肉、牛乳	米、油、砂糖、上新粉、いちごジャム	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、南瓜
14日(火)	ごはん、親子煮、ソテー	みかんゼリー	鶏肉、卵、ゼラチン	米、砂糖、油	人参、玉ねぎ、みつば、コーン缶、キャベツ、みかん缶
15日(水)	パン、豆乳コーンスープ煮、じゃこ炒め	菜めしごはん	鶏肉、豆乳、しらす干し	パン、じゃが芋、油、米	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、パセリ、チンゲン菜、菜めしのもと
16日(木)	ごはん、とんしゃぶきゅうり、大根の炒め煮	ヨーグルトドーナツ	豚肉、わかめ、ヨーグルト	米、砂糖、いりごま、ごま油、油、ホットケーキミックス	しょうが、きゅうり、大根、人参、きゅうり
17日(金)	夏野菜カレー、海藻サラダ、メロン	マーブルケーキ	豚挽肉、わかめ、牛乳、生クリーム、卵	米、油、カレールウ、バター、砂糖、純ココア、ホットケーキミックス	玉ねぎ、なす、人参、ピーマン、しょうが、にんにく、きゅうり、コーン缶、メロン
18日(土)	肉みそうどん	フルーツミックス	豚挽肉、赤みそ	干うどん、油、すりごま、ごま油、砂糖	玉ねぎ、人参、エリンギ、ねぎ、みかん缶、黄桃缶、パイン缶
20日(月)	ごはん、煮魚、ジャーマンポテト	クッキー	メカジキ、ベーコン	米、砂糖、じゃが芋、油、小麦粉、バター	しょうが、人参、玉ねぎ、グリーンピース
21日(火)	ごはん、かみなり汁、ナムル、りんご	じゃこトースト	豆腐、鶏肉、赤みそ、しらす干し	米、油、すりごま、ごま油、砂糖、食パン、マヨネーズ	なす、人参、えのき、ねぎ、ほうれん草、もやし、りんご
22日(水)	パン、豚肉とマカロニのソテー、ドレッシングあえ	ゆかりごはん	豚肉	パン、マカロニ、油、砂糖、米	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、キャベツ、きゅうり、みかん缶
25日(土)	冷麦	コーンフレーク	ロースハム、牛乳	干冷麦、油、コーンフレーク	きゅうり、トマト、みかん缶
27日(月)	ごはん、ケチャップソテー、南瓜煮付	もちもちチーズパン	豚肉、粉チーズ、牛乳	米、油、砂糖、白玉粉	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、南瓜
28日(火)	ごはん、親子煮、ソテー	牛乳寒天	鶏肉、卵、牛乳、寒天	米、砂糖、油	人参、玉ねぎ、みつば、コーン缶、キャベツ、黄桃缶、パイン缶
29日(水)	パン、豆乳コーンスープ煮、じゃこ炒め	そぼろごはん	鶏肉、豆乳、しらす干し、鶏挽肉	パン、じゃが芋、油、米	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、パセリ、チンゲン菜
30日(木)	ごはん、豆腐と青菜の炒め煮、わかめスープ、野菜ゼリー	バナナスコーン	豆腐、豚肉、わかめ、牛乳	米、油、片栗粉、ホットケーキミックス、バター	人参、しめじ、ほうれん草、ねぎ、野菜ゼリー、バナナ
31日(金)	ひじきごはん、そうめん汁、すいか	アイスクリーム	ひじき、油揚げ、焼ちくわ	米、干そうめん、油、アイスクリーム(卵入り)	人参、しいたけ、さやいんげん、冬瓜、オクラ、すいか

- ★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。
- ★食材納品の関係により、急遽メニューの変更をすることがありますが、ご了承下さい。
- ★おやつ時は、牛乳を提供しています。

