



# 7月の献立表



〈給食室より〉

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑い夏を元気に過ごすには「たくさん遊び、しっかり食べて、睡眠をとる」ということが大切です。体調管理に気を付け、夏を元気に乗り越えましょう。

7月6日(金)は七夕メニュー、7月12日(木)はお誕生会メニューです。お楽しみに！

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
					七夕メニュー	土曜預かり
午前おやつ	かっぱえびせん	ビスケット	星たべよ	ビスコ	おととと	ソフトサラダ
昼食	えびと ほたてのスーフ スパゲッティ	ごはん	ロールパン	ごはん	天の川そうめん	納豆ごはん
	豚しゃぶサラダ	ささみ揚げ 青のり風味	鮭の マヨコーン焼き	鶏のから揚げ	お星さま ミートローフ	メンチカツ
	パイナップル	オレンジ	バナナ	なすのみぞ炒め	トマトの さっぱりサラダ	しめじのみぞ汁
		豚汁	ジャーマンスーフ	豆腐のみぞ汁	オクラのスーフ	
午後おやつ	大学芋	くるくる ジャムサンド	みそ焼きおにぎり	メロン	キラキラゼリー	ミニメロンパン
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
				お誕生会		土曜預かり
午前おやつ	かっぱえびせん	ビスケット	星たべよ	ビスコ	おととと	ソフトサラダ
昼食	ツナとコーンの 混ぜごはん	カレーうどん	ごはん	パンケーキ	ごはん	わかめごはん
	鶏肉の甘辛炒め	豆腐サラダ	エビチリ	ハンバーグ	さばのみぞれ煮	厚揚げの 野菜あんかけ
	かぶのピクルス	オレンジ	キャベツの 塩昆布ナムル	スパゲッティ サラダ	すいか	キウイ
	麩とみつばの みぞ汁		ワンタンスーフ	ピシソワース	かぶのみぞ汁	肉じゃが
午後おやつ	動物ビスケット	ピザトースト	そうめん チャンフルー	お誕生会ケーキ	チョコバナナ	レモンゼリー

\*午前おやつには、牛乳がつきます。昼食・午後おやつには、麦茶がつきます。

\*都合により、献立を変更させていただく場合もございますが、ご了承ください。



手作りおやつの  
レシピ紹介

6/18(月)のおやつに登場しました!

『人参ホットケーキ』

材料(子ども1人分)

- にんじん ..... 15g
- ホットケーキミックス... 30g
- 牛乳 ..... 15ml
- 油 ..... 1g

作り方

- ① にんじんをすりおろす。
- ② ①とホットケーキミックス、牛乳とまぜあわせる。
- ③ 油をしいたフライパンで②を両面焼く。

☆食育コラム☆

7月7日は七夕ですね。七夕は奈良時代に中国から日本に伝わり、宮中の儀式として行われるようになったのがはじまりだそう。七夕の行事食といえば「そうめん」。そうめんは天の川に見立てたもので、1年間家族が健康に過ごせますようにという願いが込められているそう。


給食では、星型にしたお野菜を可愛く、飾りつけた「天の川そうめん」を提供します。

いつものホットケーキに  
人参を加えて お野菜スイーツに☆



# の献立表

平成30年6月29日発行 八戸学院幼稚園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
味噌ラーメン 冬瓜のそぼろ煮 果物(バナナ) ♪魚 類♪	★夏野菜カレー★ ブロッコリーサラダ 福神漬け りんごジュース ♪卵 類♪	ごはん ★茄子のはさみ揚げ★ わかめの酢の物 みそ汁(なめこ・豆腐) ♪いも類♪	七タメニュー ちらしずし ★短冊の和え物★ ★流れ星のすまし汁★ 七タゼリー ♪肉 類♪	園外保育 お弁当日	七タそうめん ミニサラダ 果物(すいか) ♪根菜類♪
9	10	11	12	13	14
★シーフードピラフ★ 豆腐ナゲット コールスローサラダ コンソメスープ ♪根菜類♪	カレースパゲッティ ★いんげんのごま和え★ 果物(グレープフルーツ) 麦茶 ♪海藻類♪	ごはん ★肉じゃが★ 野菜のお浸し みそ汁(ふのり・ねぎ) ♪卵 類♪	お誕生会 ごはん 豚肉の柳川風 ほうれん草のなめ茸和え みそ汁(大根・人参) プチドッグ ♪乳製品♪	お泊まり会(年長) カレーライス フルーツポンチ 福神漬け 麦茶 ♪魚 類♪	鮭チャーハン トマト 杏仁豆腐 わかめスープ ♪肉 類♪
16	17	18	19	★のマークは旬の食材を使用した献立です。今月の旬の食材は、なす・おくら・きゅうり・ピーマン・ら・いんげん・すいかなどです。天候等により、献立が変更になる場合があります。♪のマークは、家庭で補うと食事のバランスがよくなります。夕食に取り入れるなど参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。	
海の日 7月のお誕生会には プチドッグ がつかます 	ロールパン カニクリームコロッケ 星のマカロニサラダ 白菜スープ ♪大豆製品♪	冷やしうどん ★竹輪ときゅうりの中華和え★ 果物(オレンジ) ♪肉 類♪	ごはん ふりかけ 鶏肉の青のり照り焼き おくらとモロヘイヤのお浸し みそ汁(わかめ・豆腐) ♪魚 類♪		

《給食室より》 蒸し暑い日が続いていますね。梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑い夏を元気に過ごすには「たくさん遊び、しっかり食べて、睡眠をとる」ということが大切です。体調管理に気をつけ、夏を元気に乗り越えましょう。



## 食中毒予防のポイント

食中毒は1年中発生していますが、湿度・気温ともに高い夏は一番注意が必要です。飲食店や給食施設だけでなく家庭でも起こる可能性のある食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには細菌などを食べ物に『付けない』『増やさない』『やっつける』ということがポイントです。

### 付けない

- 手をしっかり洗う  
調理前だけではなく、魚・肉・卵を触った後の手洗いも大切です。手指に傷がある場合は、傷口からウイルスや細菌が付くことがあります、注意が必要です。
- 清潔な調理器具を使う  
魚・肉・卵を使用した包丁やまな板などの調理器具は十分に洗浄・消毒をしましょう。



### 増やさない

- 調理後はなるべく早く食べる  
食品についた細菌は時間と共に増えるので調理は迅速に行いましょう。
- 要冷蔵食材・料理の常温保管はしない  
購入した食材はなるべく早く冷蔵庫に保管する事が望ましいです。細菌は通常10℃以下では増えにくいので、作り置きする料理は調理後すみやかに冷却し、冷蔵庫で保管しましょう。



### やっつける

- 十分な加熱をする  
食中毒を起こす細菌は熱に弱いものが多いです。加熱する食材は十分に加熱し細菌をやっつけましょう。作り置きして置いたものを食べる時も再度しっかり加熱することが重要です。
- 調理器具・ふきんなどの消毒  
定期的調理器具やふきんなどを消毒し、衛生的に使用しましょう。



8月から玄米ごはんを始めます!!



22	23	24	25
玄米ごはん ★炒り鶏★ ★きゅうりの浅漬★ みそ汁(なめこ・ねぎ) ♪卵 類♪	冷やしうどん ★棒々鶏★ フルーツ杏仁 ♪魚 類♪	黒糖パン ミートボール スパゲティサラダ ブロッコリースープ ♪根菜類♪	カレーライス(玄米) カリフラワーサラダ 果物(グレープフルーツ) 麦茶 ♪魚 類♪
27	28	29	30
玄米ごはん 豆腐と海老のケチャップ炒め ひじきナムル 中華団子スープ ♪いも類♪	玄米ごはん ★鶏肉の生姜焼き★ ★おくらのお浸し★ もやしスープ ♪魚 類♪	★冷やし中華★ えび春巻き ゆでキャベツ オレンジジュース ♪緑黄色野菜♪	お誕生会 炊き込みご飯(玄米) ますの塩焼き 野菜のごま和え みそ汁(キャベツ・えのき) マンゴープリン ♪卵 類♪
31	園外保育 お弁当日		
8月のお誕生会には マンゴープリン がつかます。			