



2024年7月 給食献立表

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

りせ橋本こども園

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1月	ごはん 枝豆とチーズのたまご焼き キャベツのゆかり和え 厚揚げの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・チーズ・脱脂粉乳・たまご ・牛乳・生揚げ・豚肉	・精白米・油・ごま・じゃがいも ・マカロニ・砂糖	・枝豆・玉ねぎ・人参・キャベツ・胡瓜 ・小松菜・わかめ・オレンジ・ピーマン ・トマト缶	牛乳 マカロニ ナポリタン
2火	ごはん 豚肉となすの味噌炒め 青菜のじゃこ和え 豆腐と油揚げの味噌汁 パナナ	りんごのゼリー	・豚肉・しらす・豆腐・油揚げ ・ゼラチン・牛乳	・精白米・油・砂糖・バター ・ホットケーキミックス	・なす・人参・ピーマン・ほうれん草 ・えのき・長ねぎ・わかめ・南瓜 ・パナナ・りんごジュース	牛乳 南瓜のケーキ
3水	食パン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ ソーセージのスープ ミルクゼリー	ミレービスケット	・鶏肉・ソーセージ・牛乳 ・ゼラチン	・食パン・砂糖・マカロニ ・マヨネーズ・ミレービスケット ・ホットケーキミックス	・なす・玉ねぎ・トマト缶・胡瓜 ・キャベツ・人参	牛乳 さつま芋 蒸しパン
4木	ごはん 魚のカレー照り焼き ブロッコリーとかにかまのサラダ 青菜の味噌汁 ぶどうゼリー	小魚せんべい	・さば・かにかま・油揚げ ・牛乳・脱脂粉乳・ゼラチン	・精白米・砂糖・薄力粉・バター ・マヨネーズ	・ブロッコリー・コーン・ほうれん草 ・玉ねぎ・ぶどうジュース	牛乳 ココアクッキー
5金	五目焼きそば お好み焼き とうもろこし 枝豆 乳酸菌飲料	たべっこペイビー	・豚肉・チーズ・かつお節 ・乳酸菌飲料	・中華めん・ごま油 ・お好み焼き粉・油	・人参・玉ねぎ・とうもろこし ・もやし・ピーマン・枝豆・キャベツ	お茶 かき水
6土	中華丼 さつまいものヨーグルトサラダ 油揚げと人参のスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・ヨーグルト・油揚げ・牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・さつまいも・砂糖・ごま	・白菜・人参・もやし・長ねぎ・玉ねぎ ・ブロッコリー・塩昆布	牛乳 塩昆布おにぎり
8月	七夕そうめん 鶏の照り焼き 短冊サラダ すいか	野菜おせんべい	・ツナ缶・鶏肉・牛乳・たまご ・脱脂粉乳	・そうめん・砂糖・ごま油 ・ごま・薄力粉・バター	・オクラ・ミニトマト・コーン・大根 ・人参・胡瓜・すいか	牛乳 お星さま クッキー
9火	ごはん ひじきとツナのたまご焼き 胡瓜と人参のサラダ 豆腐の味噌汁 パナナ	オレンジゼリー	・ツナ缶・脱脂粉乳・牛乳・たまご ・豆腐・ゼラチン	・精白米・油・砂糖・ごま ・ホットケーキミックス	・ひじき・玉ねぎ・人参・胡瓜・もやし ・わかめ・長ねぎ・オレンジジュース ・いちごジャム	牛乳 いちごジャム 蒸しパン
10水	ごはん 豚肉と人参の味噌炒め 和風サラダ 青菜のすまし汁 ぶどうゼリー	ミレービスケット	・豚肉・油揚げ・ゼラチン・牛乳	・精白米・ごま・油・砂糖 ・ミレービスケット・じゃがいも ・バター・片栗粉	・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・わかめ ・ほうれん草・玉ねぎ・ぶどうジュース	牛乳 じゃがいももち
11木	ごはん 鶏の生妻炒め 青菜のごまマヨ和え 白菜と生揚げの味噌汁 ミルクゼリー	小魚せんべい	・鶏肉・生揚げ・牛乳・かつお節 ・ゼラチン	・精白米・砂糖・マヨネーズ ・ごま	・玉ねぎ・しょうが・ほうれん草・人参 ・えのき・白菜・長ねぎ・青のり	牛乳 あおのりおかか おにぎり
12金	ごはん 鶏肉のハーベキューソース焼 コーンサラダ 青菜と玉ねぎの味噌汁 フルーツポンチ	たべっこペイビー	・鶏肉・牛乳・たまご・脱脂粉乳	・精白米・油・ごま・じゃがいも ・砂糖・薄力粉・バター	・玉ねぎ・にんにく・マーマレード ・コーン・キャベツ・人参・わかめ ・ほうれん草・みかん缶・白桃缶・パイナップル	牛乳 レモンの パウンドケーキ
13土	ドライカレー 胡瓜と人参のサラダ カントリースープ	ハイハイせんべい	・豚挽肉・牛乳	・精白米・油・砂糖・じゃがいも ・源氏パイ	・玉ねぎ・にんにく・しょうが・胡瓜 ・人参・キャベツ	牛乳 源氏パイ
海の日						
16火	ごはん スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 大根のスープ オレンジ	野菜おせんべい	・たまご・ベーコン・油揚げ ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・じゃがいも・バター ・マカロニ・マヨネーズ・砂糖 ・ホットケーキミックス	・ほうれん草・玉ねぎ・胡瓜・キャベツ ・大根・しめじ・オレンジ	牛乳 ココアケーキ
17水	ロールパン 煮込みハンバーグ ツナとブロッコリーのサラダ ソーセージのスープ ぶどうゼリー	ミレービスケット	・豚挽肉・鶏挽肉・ツナ缶 ・ソーセージ・牛乳・たまご ・ホイップクリーム	・ロールパン・パン粉・砂糖 ・油・じゃがいも ・ミレービスケット ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・トマト缶・ブロッコリー ・人参・コーン・みかん缶・ぶどうジュース	牛乳 お誕生日 ホットケーキ
18木	ごはん 鮭のカレー照り焼き ひじき入りポテトサラダ デンゲンサイの味噌汁 パナナ	小魚せんべい	・さけ・豆腐・牛乳・油揚げ	・精白米・薄力粉・砂糖 ・じゃがいも・マヨネーズ	・ひじき・人参・青梗菜・しめじ・パナナ ・えのき	牛乳 炊込みおにぎり
19金	ちゃんぽん麺 鶏肉のみそ焼き ツナサラダ フルーツポンチ	たべっこペイビー	・豚肉・かまぼこ・豆乳・鶏肉 ・ツナ缶	・中華めん・油・砂糖・食パン ・マーガリン	・キャベツ・もやし・人参・にら・みかん缶 ・白桃缶・パイナップル	牛乳 あんこサンド
20土	炊きこみチャーハン レーズンサラダ 青菜のスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・牛乳	・精白米・ごま油	・長ねぎ・にんにく・キャベツ ・胡瓜・コーン・レーズン・ほうれん草 ・玉ねぎ・人参	牛乳 ピスコ
22月	ごはん ミートオムレツ 胡瓜のごまサラダ コンソメスープ オレンジ	野菜おせんべい	・豚挽肉・たまご・牛乳・粉チーズ ・油揚げ・きな粉	・精白米・油・砂糖・ごま ・じゃがいも・マカロニ	・玉ねぎ・胡瓜・人参・もやし・わかめ ・オレンジ	牛乳 マカロニきなこ
23火	カオハット やきとり 春雨サラダ 大根のスープ ミルクゼリー	りんごのゼリー	・豚肉・えび・たまご・鶏肉 ・ロースハム・ゼラチン・牛乳	・精白米・片栗粉・春雨・砂糖 ・ごま油・ごま・さつま芋・バター	・玉ねぎ・赤ピーマン・にんにく ・レモン果汁・人参・胡瓜・大根・小松菜 ・しめじ・りんごジュース	牛乳 スイートポテト
24水	ごはん ホークビーンズ キャベツのコールスロー しめじと人参のスープ パナナ	ミレービスケット	・豚肉・水煮大豆・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・油・砂糖・薄力粉 ・ミレービスケット・バター	・玉ねぎ・人参・トマト缶・キャベツ・胡瓜 ・グリーンピース・コーン・しめじ ・パナナ	牛乳 サクサク クッキー
25木	ごはん さわらのコマ味噌焼き ブロッコリーとかにかまのサラダ 豆腐と玉ねぎのスープ ぶどうゼリー	小魚せんべい	・さわら・チーズ・牛乳・豆腐 ・かにかま・ゼラチン	・精白米・ごま・バター ・マヨネーズ・砂糖・食パン	・ブロッコリー・コーン・わかめ・玉ねぎ ・ぶどうジュース・ピーマン	牛乳 ピザトースト
26金	夏野菜カレー 胡瓜サラダ ヨーグルトポンチ	たべっこペイビー	・豚肉・脱脂粉乳・ツナ缶・牛乳 ・プレーンヨーグルト・しらす	・精白米・油・砂糖	・にんにく・しょうが・玉ねぎ・なす ・ピーマン・胡瓜・人参・コーン・わかめ ・みかん缶・白桃缶・パイナップル	牛乳 しらすおにぎり
27土	スパゲティミートソース 人参の味噌サラダ いんげんのスープ	ハイハイせんべい	・豚挽肉・牛乳・ツナ缶	・スパゲティ・油・砂糖 ・精白米	・玉ねぎ・にんにく・人参・トマト缶 ・もやし・胡瓜・いんげん・えのき	牛乳 ツナマヨ おにぎり
29月	ごはん 鶏のおろし煮 胡瓜のおかか和え キャベツの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・鶏肉・かつお節・油揚げ・牛乳 ・たまご・脱脂粉乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・じゃがいも・薄力粉	・玉ねぎ・大根・胡瓜・人参・もやし ・キャベツ・オレンジ・パイナップル	牛乳 パイナップル ケーキ
30火	ごはん まいたけと豚肉のみそ炒め コーンサラダ 大根と玉ねぎのスープ アップルゼリー	オレンジゼリー	・豚肉・豆腐・ゼラチン・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉・食パン ・ごま油・ごま・バター	・真豆・赤ピーマン・長ねぎ・キャベツ ・人参・胡瓜・わかめ・りんごジュース ・オレンジジュース	牛乳 シュガー トースト
31水	ロールパン 鶏肉のクリーム煮 ひじきサラダ ソーセージのスープ フルーチェ	ミレービスケット	・鶏肉・牛乳・ツナ缶・ソーセージ ・きな粉	・ロールパン・バター・薄力粉 ・マヨネーズ・ごま・じゃがいも ・砂糖・ミレービスケット ・ホットケーキミックス	・人参・ひじき・胡瓜・コーン	牛乳 きなこ蒸しパン

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児栄養素	476kcal	15.4g	10.5g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養素	491kcal	17.7g	15.2g	186mg	1.6mg	162μg	0.29mg	0.32mg	24mg	2.9g	5g
幼児栄養素	585kcal	19.0g	13.0g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	6g
今月の平均栄養素	578kcal	21.1g	18.5g	211mg	1.9mg	203μg	0.36mg	0.39mg	27mg	3.7g	9g

食育だより

りとせ橋本こども園 【令和6年 7月号】

今年は梅雨入りが遅かったので、蒸し暑くなってきたなと思ったらもう7月ですね。この夏は猛暑の予報が出ているので、食品の取り扱いには十分に注意し食中毒を予防すると共に三食の食事と水分補給、睡眠をしっかりとって暑い夏を元気に過ごしましょう。

食中毒を予防しましょう




食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。

細菌は温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。一方ウイルスは食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると腸管内で増殖し食中毒を引き起こします。

この時期の食中毒は「細菌」を原因としているものが多く、これらは加熱によって死滅すると言われていますが、調理後常温で放置しておくとも再び菌が増えるものもあります。

食中毒予防の三原則を徹底し、調理後は放置せず早めに食べるようにしましょう。

食中毒予防の3原則

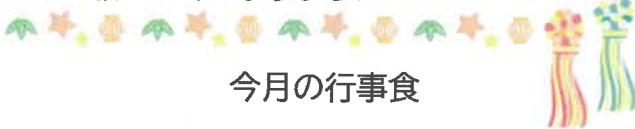
① つけない <ul style="list-style-type: none">● 手洗いの励行 ※手洗いは食中毒予防の基本!● 調理器具の洗浄、殺菌● 調理場内の整理整頓 	② 増やさない <ul style="list-style-type: none">● 適切な温度管理 (冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下、保温は65℃以上)● 調理後は速やかに食べる● 調理済み食品は室温で放置しない <p>※冷蔵庫内の詰めすぎには注意。7割程度が目安です。</p> 	③ やっつける <ul style="list-style-type: none">● 加熱処理 (食品は中心温度が75℃で1分以上の加熱が必要。 ノロウイルスは85~90℃で90秒以上の加熱が必要。) 
--	---	--



7月7日 七夕

中国古来の民間伝承が元になっている七夕伝説ですが、日本には奈良時代に宮中儀式として伝わり、江戸時代になると五節句のひとつとなり幕府公式の祝日でした。どの時代にも星に願いをする風習があったようですが、短冊に願い事を書くようになったのは江戸時代に七夕が一般に広まってからでした。

みんなの願いが叶いますように・・・



今月の行事食

8日 七夕献立

七夕そうめん
鶏の照り焼き

短冊サラダ
すいか

おやつ：お星さまクッキー



幼児クラス食育活動

先月、幼児クラスの食育活動として「三色食品群」についてお話をしました。食べ物は体の中に入るとそれぞれ役割があって、その役割ごとに色別になっていること、だからその三色の食べ物をバランスよく食べると元気に過ごせることをお話し、自分で選んだ食材カードを色分けするゲームも行いました。食材自体の色に惑わされたり、元の原料から推理してみたりしながら自分の考えて色分けすることができました。ご家庭でも色当てをしながら楽しく食事をしていただきたいです。

あか しし あじき さけ とろろ しょうゆ しょうが しょう油	きいろ ごはん パン じゃがいも あぶら たまご きつねいも	みどり りんご バナナ りんご いちご きゅうり ピーマン ほうろく菜 きんぴら トマト ピーマン
---	---	--

世界のお米料理

23日 タイ「カオパット」

カオ（ご飯）パット（炒める）という名前の通り、タイ風チャーハンで日本人が最も親しみやすい定番タイ料理です。味の決め手はナンプラーとライムですが給食ではナンプラーを使用せず、ライムの代わりにレモンで調味します。