



7月献立表・給食だより



梅雨から夏にかけて蒸し暑くなるこの時期は、細菌による食中毒が起きやすくなります。

保育所での給食調理でも、日々衛生に気をつけ、食中毒がおきないように注意しています。

ポイントを押さえ、家庭でも食中毒を予防しましょう！

松翠保育園
R6年7月1日発行



日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
1	月	胚芽米 夏野菜のキーマカ レー かむかむ海藻サラダ	スキムミルク マカロニきな粉和 え オレンジ(未満児)	牛乳、牛ひき肉、 豚ひき肉、塩わ かめ、しらす干 し、脱脂粉乳、 きな粉	胚芽米、植物油、カ レール、三温糖、ご ま油、マカロニ、 黒砂糖	玉ねぎ、なす、人参、 ズッキーニ、にんに く、グリーンピース、 トマト、コーン、切 り干し大根、キャベ ツ、オレンジ
2	火	胚芽米 魚のごまマヨネーズ 焼き ゆでとうもろこし オクラのスープ	お茶 じゃこと菜っ葉の 混ぜご飯	牛乳、魚、ベー コン、鶏肉、し らす干し、削り 節	胚芽米、植物油、 三温糖、マヨ ネーズ、すりごま、 精白米、押し麦、 ごま油、いり白ご ま	えのきたけ、しめじ、 パセリ、コーン、トマ ト、オクラ、玉ねぎ、 人参、セロリー、小 松菜
3	水	胚芽米 チキンカツ レタス ミネストローネスー プ	お茶 すいか ビスケット	牛乳、鶏肉、鶏 卵、ベーコン	胚芽米、小麦粉、 パン粉、揚げ油、 じゃがいも、植物 油、ビスケット	レタス、トマト、玉 ねぎ、キャベツ、に んじん、マッシュルーム、 グリーンピース、す いか
4	木	胚芽米 魚の照り焼き 野菜のソテー 春雨スープ	スキムミルク 黒糖蒸しパン バナナ(未満児)	牛乳、魚、脱脂 粉乳	胚芽米、三温糖、 植物油、はるさめ、 小麦粉、黒砂糖	しょうが、キャベツ、 にんじん、乾しいた け、バナナ
5	金	胚芽米 みそつくね にんじんの甘煮 そうめんのみそ汁	スキムミルク 七夕ゼリー せんべい	牛乳、豚ひき肉、 脱脂粉乳、粉寒 天	胚芽米、植物油、 パン粉、三温糖、 そうめん、せんべ い	玉ねぎ、人参、しょ うが、オクラ、みか ん、もも、キウイフ ルーツ
6	土	冷拌麺(リャンバンメ ン 飲むヨーグルト)	牛乳 オレンジ パイ	牛乳、鶏卵、焼 き豚、ドリンク ヨーグルト	中華めん、三温糖、 すりごま、ごま油、 パイ菓子	トマト、きゅうり、 乾しいたけ、オレン ジ

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
8	月	胚芽米 魚のムニエル きゅうりの塩もみ 大豆の五目煮	お茶 アイスクリーム キウイ	牛乳、白身魚、鶏もも肉、ゆで大豆、野菜昆布、アイスクリーム	胚芽米、小麦粉、バター、じゃがいも、植物油、三温糖、	きゅうり、ごぼう、人参、さやいんげん、しょうが、キウイフルーツ
9	火	ロールパン 夏野菜のポトフ こまつなとツナの炒め物	スキムミルク チーズ入りホットケーキ	牛乳、牛肉、まぐろ油漬、脱脂粉乳、鶏卵、プロセチーズ	ロールパン、植物油、ホットケーキミックス、三温糖	かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、人参、とうがん、セロリ、小松菜、コーン
10	水	胚芽米 揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	備蓄豆乳 バナナ 備蓄菓子	牛乳、白身魚、木綿豆腐、調整豆乳	胚芽米、片栗粉、揚げ油、植物油、三温糖、クラッカー	キャベツ、人参、えのきたけ、グリーンピース、しょうが、小松菜、大根、バナナ
11	木	胚芽米 ピーマンと豚肉のソース炒め みそ汁	ホワイミルク トマト羹 せんべい	牛乳、豚肉、厚揚げ、塩わかめ、脱脂粉乳、粉寒天	胚芽米、植物油、三温糖、片栗粉、せんべい	ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、なす、えのきたけ、青ねぎ、トマト、レモン
12	金	胚芽米 牛肉のつけ焼き かぼちゃとツナのサラダ	豆乳 フルーツヨーグルト	牛乳、牛肉、まぐろ油漬、しらす干し、削り節	胚芽米、三温糖、植物油、片栗粉、マヨネーズ	しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、かぼちゃ、パセリ、みかん、黄桃
13	土	汁ビーフン バナナ	牛乳 チーズパン	牛乳、豚肉、かまぼこ、プロセチーズ	ビーフン、植物油、ごま油、ミルクパン	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、乾しいたけ、しょうが、バナナ

食中毒予防

①菌をつけない

◆手をしっかり洗う

外から帰宅した時、トイレ使用後、ペットにふれた後、調理や食事の前、生の肉や魚・卵を触った後、おむつを処理した後などは、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。(下記参照)

◆分けて保管する

加熱前の肉や魚と、火を通さない野菜等は、買い物から持ち帰る時や冷蔵庫内でお互いがつかないように、分けて包む・保管するようにしましょう。

◆熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒する

包丁やまな板、ふきん等は、熱湯や次亜塩素酸ナトリウム(台所用漂白剤)などでこまめに消毒しましょう。



②菌を増やさない

◆常温に置く時間を短く

細菌は30～37℃付近で特に増えやすくなります。買い物から持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。

生ものや作った料理はなるべく早く食べるようにしましょう。すぐに食べない料理は冷蔵庫に入れて保存しましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくと増殖します。冷蔵庫を過信せず早めに食べることが大事です。また、冷蔵庫の詰めすぎにも注意しましょう。目安は7割程度です。

③菌をやっつける

◆しっかり火を通す



表面だけではなく、食品の中心部まで十分に加熱しましょう。電子レンジを使用するときは、均一に加熱されているか確認しましょう。前日のカレーの残りなどを再加熱するときは、むらなく全体に熱がとおるように、よくかき混ぜながら加熱しましょう。



日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
16	火	胚芽米 今月のカレー(オクラ) かむかむ海藻サラダ	お茶 じゃこと菜っ葉の 混ぜご飯	牛乳、牛肉、塩 わかめ、まぐろ 油漬、しらす干 し、脱脂粉乳、 削り節	胚芽米、じゃがい も、バター、カレー、 三温糖、ごま油、 いり白ごま	玉ねぎ、人参、 オクラ、りんご、 グリーンピース、 切り干し大根、 小松菜、トマト ピューレ
17	水	胚芽米 魚の照り焼き 野菜のソテー 春雨のスープ	スキムミルク 黒糖蒸しパン バナナ(未満児)	牛乳、魚、脱脂 粉乳	胚芽米、三温糖、 植物油、はるさめ、 小麦粉、黒砂糖	しょうが、小松 菜、キャベツ、 にんじん、乾し いたけ、バナナ
18	木	胚芽米 チキンカツ レタス ミネストローネスー プ	お茶 すいか ビスケット	牛乳、鶏肉、鶏 卵、ベーコン	胚芽米、小麦粉、 パン粉、揚げ油、 じゃがいも、植物 油、ビスケット	レタス、トマト、 玉ねぎ、にんじ ん、グリーン ピース、すいか
19	金	ビーフピラフ ローストチキン レタス/ミニトマト フライドポテト コーンスープ	フルーツ豆乳	牛乳、牛肉、鶏 肉、脱脂粉乳	胚芽米、バター、 植物油、じゃがい も、揚げ油、ク ラッカー、ゼリー、 カステラ、生ク リーム、三温糖、	コーン、にんじ ん、玉ねぎ、グ リーンピース、 レタス、ミニト マト、クリーム コーン、いちご
20	土	冷拌麺(リャンバンメ ン 飲むヨーグルト)	牛乳 オレンジ パイ	牛乳、鶏卵、焼 き豚、ドリンク ヨーグルト	中華めん、三温糖、 すりごま、ごま油、 パイ菓子	トマト、きゅう り、乾しいたけ、 オレンジ

食中毒予防のポイント ～家庭での食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう～

～手洗いについて～

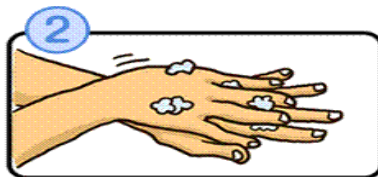
洗いは食中毒予防の基本です。
正しい手洗いをおさらいしましょう！

①～⑥を「きらきら星」の歌に
合わせてやってみよう♪

(準備) 十分に手をぬらし、石けんを泡立てます。



てのひら あらおう♪



てのこう あらおう♪



ゆびさき つめと♪



ゆびの あいだも♪



おやゆび ねじり♪



さいごは てくび♪

- ⑦流水できれいに洗い流します。
- ⑧清潔なタオルで拭きます。

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
22	月	胚芽米 魚のムニエル きゅうりの塩もみ 大豆の五目煮	お茶 アイスクリーム キウイ	牛乳、白身魚、 鶏もも肉、ゆで 大豆、野菜昆布、 アイスクリーム	胚芽米、小麦粉、 バター、じゃがい も、植物油、三温 糖、	きゅうり、ごぼ う、人参、さや いんげん、しょ うが、キウイフ ルーツ
23	火	ロールパン 夏野菜のポトフ こまつなとツナの炒 め物	スキムミルク チーズ入りホット ケーキ	牛乳、牛肉、ま ぐろ油漬、脱脂 粉乳、鶏卵、プ ロセチーズ	ロールパン、植物 油、ホットケーキ、 三温糖	かぼちゃ、キャ ベツ、玉ねぎ、 人参、とうがん、 セロリー、小松 菜、コーン
24	水	胚芽米 揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	スキムミルク オレンジ クラッカー	牛乳、白身魚、 木綿豆腐、調整 豆乳	胚芽米、片栗粉、 揚げ油、植物油、 三温糖、クラッ カー	キャベツ、人参、 えのきたけ、グ リーンピース、 しょうが、小松 菜、大根、バナ ナ
25	木	胚芽米 ピーマンと豚肉の ソース炒め みそ汁	ホワイトミルク トマト羹 せんべい	牛乳、豚肉、厚 揚げ、塩わかめ、 脱脂粉乳、粉寒 天	胚芽米、植物油、 三温糖、片栗粉、 せんべい	ピーマン、赤 ピーマン、黄 ピーマト、玉ね ぎ、なす、えの きたけ、青ねぎ、 トマト、レモン
26	金	胚芽米 牛肉のつけ焼き かぼちゃとツナのサ ラダ	豆乳 フルーツヨーグル ト	牛乳、牛肉、ま ぐろ油漬、調整 豆乳、プレーン ヨーグルト	胚芽米、三温糖、 植物油、片栗粉、 マヨネーズ	しょうが、玉ね ぎ、人参、ピー マン、かぼちゃ、 パセリ、みかん、 黄桃
27	土	汁ビーフン バナナ	牛乳 チーズパン	牛乳、豚肉、か まぼこ、プロセチ ーズ	ビーフン、植物油、 ごま油、ミルクパ ン	キャベツ、玉ね ぎ、人参、もや し、ピーマン、 乾しいたけ、 しょうが、バナ ナ
29	月	胚芽米 夏野菜のキーマカ レー かむかむ海藻サラダ	スキムミルク マカロニのきな粉 和え オレンジ(未満児)	牛乳、牛ひき肉、 豚ひき肉、鶏レ バー、塩わかめ、 しらす干し、脱 脂粉乳、きな粉	胚芽米、植物油、カ レール、三温糖、ご ま油、マカロニ、 黒砂糖	玉ねぎ、なす、 人参、ズッキー ニ、にんにく、 グリーンピース、 トマト、コーン、 切り干し大根、 キャベツ、オレ ンジ
30	火	胚芽米 魚のごまマヨネーズ 焼き ゆでとうもろこし オクラのスープ	お茶 じゃこと菜っ葉の 混ぜご飯	牛乳、魚、ベー コン、鶏肉、し らす干し、削り 節	胚芽米、植物油、 三温糖、マヨ ネーズ、すりごま、 精白米、押し麦、 ごま油、いり白ご ま	えのきたけ、し めじ、パセリ、 コーン、トマト、 オクラ、玉ねぎ、 人参、セロリー、 小松菜
31	水	胚芽米 魚の照り焼き 野菜のソテー 春雨スープ	スキムミルク 黒糖蒸しパン バナナ(未満児)	牛乳、魚、脱脂 粉乳	胚芽米、三温糖、 植物油、はるさめ、 小麦粉、黒砂糖	しょうが、小松 菜、キャベツ、 にんじん、乾し いたけ、バナナ

食事の前、トイレ後、調理の前、生の肉や魚・卵をさわった後などは、石けんでしっかり手を洗いましょう！！

手洗いのポイントは、洗い残しの多い部分を知ることです。

・親指の周り ・指先や爪 ・指の間 ・手のしわ ・手首



7月延長献立

日	曜	おやつ	夕食
1 17	月	牛乳 お菓子	胚芽米 煮魚 みそ汁
2 30	火	牛乳 バナナ	胚芽米 チャプチェ わかめスープ
3 31	水	牛乳 お菓子	胚芽米 魚の天火やき コーンスープ
4 18	木	牛乳 キウイ	胚芽米 肉じゃが みそ汁
5 19	金	牛乳 お菓子	胚芽米 麻婆豆腐 中華スープ
8 22	月	牛乳 オレンジ	胚芽米 鶏肉のさっぱり煮 焼きかぼちゃ すまし汁
9 23	火	牛乳 お菓子	胚芽米 鮭のホイル焼き みそ汁
10 24	水	牛乳 ぶどうパン	ロールパン なすのミートソース煮 コンソメスープ
11 25	木	牛乳 バナナ	和風パスタ わかめスープ バナナ
12 26	金	牛乳 お菓子	胚芽米 筑前煮 みそ汁
16 29	火	牛乳 キウイ	胚芽米 ローストチキン ミニトマト コーンスープ

お菓子は下記のいずれか1点

せんべい 丸ぼうろ ビスケット クラッカー クッキー 源氏パイ
ウエハース かりんとう