



7月分保育園献立表



吉小牧市内保育園等給食(1~5歳児用) 2024
吉小牧市健康こども部こども育成課

月	火	水	木	金	土
1 牛乳・卵ポ一口 ズッキーニカレーライス	2 牛乳・クッキー 麦ごはん	3 牛乳・ブリッツ 海苔佃煮ごはん	4 牛乳・クラッカー 麦ごはん	5 牛乳・ビスケット ミニトマト 麦ごはん	6 牛乳・チーズ けんちんうどん
・ズッキーニカレー ・ワカメサラダ ・バナナ	・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・高野豆腐の卵とじ ・ヨーグルト	・海苔佃煮 ・味噌汁 (小松菜・油揚げ) ・チキンビーンズ ・バナナ	・味噌汁(もやし・卵) ・たらのもみじ揚げ ・お浸し (ほうれん草・人参) ・キウイフルーツ	・かきたま汁 ・鶏肉の ゴマ味噌焼き ・ポイルキャベツ ・バナナ	・けんちんうどん ・バナナ
牛乳・キウイフルーツ・ビスケット 牛乳・ビスケット	牛乳・ウエハース	牛乳・竹輪のカレー揚げ	牛乳・胡瓜味噌ネーズ・せんべい	牛乳・ブルーベリージャムサンド	牛乳・スティックパン
8 牛乳・卵ポ一口 ブロッコリーお浸し 納豆ごはん	9 牛乳・バナナ 麦ごはん	10 牛乳・せんべい ワカメごはん	11 牛乳・ビスケット 麦ごはん	12 牛乳・クッキー バナナ 食パン	13 牛乳・コーンフレーク 味噌ラーメン
・納豆 ・さつまい ・バナナ	・味噌汁 (玉葱・ワカメ) ・豆腐の餃子 ・ゴマ人参 ・ヨーグルト	・味噌汁 (大根・なめこ) ・さつまい揚げ風 ・二色和え ・すいか	・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・肉じゃが ・キウイフルーツ	・豆腐とコーンの クリームスープ ・シーチキンサラダ ・ミニトマト	・味噌ラーメン ・ヨーグルト
牛乳・コーンフレーク	牛乳・ツナと胡瓜のサンドイッチ 牛乳・せんべい	牛乳・バナナ	牛乳・おからパンケーキ	牛乳・芋かりんとう	牛乳・スティックパン
15 	16 牛乳・クッキー 麦ごはん	17 牛乳・ブリッツ 海苔佃煮ごはん	18 牛乳・クラッカー 麦ごはん	19 牛乳・ビスケット ミニトマト 麦ごはん	20 牛乳・チーズ けんちんうどん
	・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・高野豆腐の卵とじ ・ヨーグルト	・海苔佃煮 ・味噌汁 (小松菜・油揚げ) ・チキンビーンズ ・バナナ	・味噌汁(もやし・卵) ・たらのもみじ揚げ ・お浸し (ほうれん草・人参) ・キウイフルーツ	・かきたま汁 ・鶏肉の ゴマ味噌焼き ・ポイルキャベツ ・バナナ	・けんちんうどん ・バナナ
	牛乳・ウエハース	牛乳・竹輪のカレー揚げ	牛乳・胡瓜味噌ネーズ・せんべい	牛乳・ブルーベリージャムサンド	牛乳・スティックパン
22 牛乳・卵ポ一口 ブロッコリーお浸し 納豆ごはん	23 牛乳・バナナ 麦ごはん	24 牛乳・せんべい ワカメごはん	25 牛乳・クラッカー カレーピラフ	26 牛乳・クッキー バナナ 食パン	27 牛乳・コーンフレーク 醤油ラーメン
・納豆 ・さつまい ・バナナ	・味噌汁 (玉葱・卵) ・豆腐の餃子 ・ゴマ人参 ・ヨーグルト	・味噌汁 (大根・なめこ) ・さつまい揚げ風 ・二色和え ・すいか	・カレーピラフ ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え	・豆腐とコーンの クリームスープ ・シーチキンサラダ ・ミニトマト	・醤油ラーメン ・ヨーグルト
牛乳・コーンフレーク	牛乳・ツナと胡瓜のサンドイッチ 牛乳・せんべい	牛乳・バナナ	手作りぶどうゼリー	牛乳・芋かりんとう	牛乳・スティックパン
29 牛乳・卵ポ一口 ズッキーニカレーライス	30 牛乳・ブリッツ ポイルウインナー 麦ごはん	31 牛乳・ビスケット 麦ごはん		10時おやつ 主食・追加副食 (1~2歳児のみ)	♡ ... お誕生会 ★ ... パンの日
・ズッキーニカレー ・ワカメサラダ ・バナナ	・味噌汁 (豆腐・長葱) ・チンジャオロース ・すいか	・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・肉じゃが ・すいか		献立名	←左枠のように献立 を表記しています。
牛乳・キウイフルーツ・ビスケット 牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい	牛乳・おからパンケーキ		3時おやつ(1~2歳児) 3時おやつ(3~5歳児)	

※ 今月のお誕生会は25日です。

今月の 栄養価	1~2歳児平均 : エネルギー 475kcal / たんぱく質 18.3g / 脂質 14.7g / 塩分 1.7g
	3~5歳児平均 : エネルギー 557kcal / たんぱく質 22.0g / 脂質 15.1g / 塩分 2.0g (主食110g持参時)

<保育園給食について>

- ・保育園では麦ごはんを提供します。食物繊維の摂取量を増やすために、約17%の麦を入れて炊いています。
- ・味噌は栄養強化減塩味噌を使用しています。不足しがちな鉄分とカルシウムを強化した味噌です。
- ・食材の仕入れや保育園の行事等により、献立の

<3~5歳児の主食>

- ・主食は110gを目安に持たせてください。
- ・ごはんは当日炊いたものを清潔な弁当箱に入れ、十分に冷めてからふたをしてください。
- ・まぜごはんや調理パンは傷みやすいので、持たせないでください。



保育園給食のレシピをホームページに掲載しています。詳しい写真も載せていますので、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。



献立表の裏面には、給食の使用食材名をすべて記載しています。





日	曜日	1歳児～5歳児用 昼の副食	1歳児～2歳児用		3～5歳児用
			主食及び追加副食	10時おやつ	3時おやつ
1・29	月	豚もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・カレールー・小麦粉・スキムミルク・ズッキーニ・サラダ油/汐ワカメ・胡瓜・人参・ロースハム・酢・醤油・オリーブオイル・砂糖/バナナ	米・米粒麦	牛乳/卵ボーロ	牛乳/キウイフルーツ/ビスケット 牛乳/ビスケット
2・16	火	煮干し・味噌・じゃが芋・長葱/豚もも肉・玉葱・人参・サラダ油・干し椎茸・細切り高野豆腐・ほうれん草・砂糖・醤油・卵/ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳/クッキー	牛乳/ウエハース
3・17	水	海苔佃煮/煮干し・味噌・小松菜・油揚げ/鶏もも肉・水煮大豆・人参・玉葱・じゃが芋・ホールコーン缶・サラダ油/ケチャップ・黒砂糖・コンソメ/バナナ	米・米粒麦/海苔佃煮	牛乳/プリッツ	牛乳/調味竹輪・天ぶら粉・カレー粉・サラダ油
4・18	木	煮干し・味噌・もやし・卵/たら・塩・こしょう・天ぶら粉・人参・サラダ油/ほうれん草・人参・かつお節・醤油/キウイフルーツ	米・米粒麦	牛乳/クラッカー	牛乳/胡瓜・味噌・マヨネーズ/せんべい
5・19	金	煮干し・醤油・人参・ほうれん草・卵/鶏もも肉・酒・味噌・砂糖・白すりゴマ・サラダ油/キャベツ・人参・かつお節・醤油/バナナ	米・米粒麦/ミニトマト	牛乳/ビスケット	牛乳/食パン・ブルーベリージャム
6・20	土	干しうどん・鶏もも肉・木綿豆腐・調味竹輪・人参・ごぼう・干し椎茸・つきこんにやく・サラダ油・塩・醤油・かつお節・卵/バナナ	けんちんうどん	牛乳/チーズ	牛乳/スティックパン
8・22	月	煮干し・味噌・サラダ油・豚もも肉・さつま芋・人参・生椎茸・玉葱・つきこんにやく・ほうれん草/納豆・刻み海苔・白炒りゴマ・醤油/バナナ	米・米粒麦/ブロッコリー・かつお節・醤油	牛乳/卵ボーロ	牛乳/コーンフレーク・ブラウンシュガー
9・23	火	煮干し・味噌・玉葱・9日汐ワカメ・23日卵/餃子の皮・豚挽肉・木綿豆腐・長葱・醤油・片栗粉・ゴマ油・塩・サラダ油/人参・ゴマ油・砂糖・醤油・白すりゴマ/ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳/バナナ	牛乳/食パン・シーチキン缶・胡瓜・マヨネーズ 牛乳/せんべい
10・24	水	煮干し・味噌・大根・なめこ/白身魚すり身・ごぼう・人参・玉葱・ひじき・生生姜・卵・味噌・砂糖・白炒りゴマ・サラダ油/もやし・人参・かつお節・醤油/すいか	米・米粒麦/ワカメごはんの素	牛乳/せんべい	牛乳/バナナ
11・31	木・水	煮干し・味噌・ほうれん草・卵/豚もも肉・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・ピーマン・砂糖・醤油/11日キウイフルーツ・31日すいか	米・米粒麦	牛乳/ビスケット	牛乳/ホットケーキミックス・スキムミルク・おから・豆乳・サラダ油・いちごジャム
12・26	金	木綿豆腐・ベーコン・玉葱・人参・バター・コンソメ・クリームコーン缶・バター・小麦粉・スキムミルク・パセリ/シーチキン缶・人参・キャベツ・春雨・酢・醤油・オリーブオイル・砂糖/ミニトマト	食パン/バナナ	牛乳/クッキー	牛乳/さつま芋・サラダ油・黒砂糖・醤油・白炒りゴマ
13	土	ラーメン・豚もも肉・サラダ油・なると・人参・もやし・白炒りゴマ・長葱・味噌・味噌ラーメンの素・鶏ガラ・卵/ヨーグルト	味噌ラーメン	牛乳/コーンフレーク	牛乳/スティックパン
27	土	ラーメン・豚もも肉・サラダ油・なると・ほうれん草・長葱・白炒りゴマ・醤油・醤油ラーメンの素・鶏ガラ・卵/ヨーグルト	醤油ラーメン	牛乳/コーンフレーク	牛乳/スティックパン
30	火	煮干し・味噌・木綿豆腐・長葱/豚もも肉・醤油・片栗粉・サラダ油・ピーマン・パプリカ赤・人参・たけのこ・干し椎茸・ゴマ油・砂糖・醤油・生生姜/すいか	米・米粒麦/ウインナー	牛乳/プリッツ	牛乳/せんべい
25	木	米・米粒麦・豚もも肉・人参・玉葱・しめじ・ピーマン・バター・カレー粉・コンソメ・塩・正油/煮干し・正油・絹ごし豆腐・調味竹輪・長葱/プレーンヨーグルト・バナナ・パイン缶・みかん缶	カレーピラフ	牛乳/クラッカー	寒天パウダー・砂糖・100%ぶどうジュース

7月の給食だより

～ 家庭でも食中毒を予防しよう! ～

食中毒というと、飲食店でのご飯や仕出し弁当が原因と思われるがちですが、実は毎日食べているご家庭での食事にも食中毒のリスクがたくさん潜んでいます。ちょっとしたことで食中毒は防げますよ!

●食中毒予防の6つのポイント●

- ① 買い物
肉・魚は汁が他の食品につかないように分けてビニール袋に入れる。
- ② 家庭での保存
冷蔵や冷凍が必要な食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ!
- ③ 下準備
調理前に手を洗う。野菜もよく洗う。
肉や魚の汁が生で食べる野菜や果物につかないようにする。
- ④ 調理
肉や魚は中までしっかり火を通す。
- ⑤ 食事
食べる前に手を洗う。作った料理は長時間室温に放置しない。
- ⑥ 残った食品
清潔な容器に保存する。あやしいと思ったら食べずに捨てる。



保育園の献立紹介

たらのもみし揚げ

《 4人分材料 》

- たら切り身...240g(4切れ)
- 塩こしょう...少々
- 天ぷら粉...小さじ1と1/2
- A 天ぷら粉...大さじ3と1/2
- 人参...20g
- 揚げ油...適量

お弁当のおかずにも良いですよ!



《 作り方 》

1. たらの切り身に塩こしょうで下味をつけ、
2. 人参は皮をむいてすりおろしておく。
3. 1に天ぷら粉を薄くまぶす。
4. Aと適量の水を合わせて衣を作る。
5. 3に4の衣をつけて油で揚げる。

