



令和 6年 7月 給食予定献立表

給食目標

あつさにまけず なんでもたべようね

令和 6年 7月 1 日
幼保連携型認定こども園
六 郷 保 育 園
園 長 工 藤 圭
(担 当 加 藤)



月	火	水	木	金	土
1 豆腐のフライ ハムサラダ すまし汁 パイン缶 (鶏ごはん) (麦茶・ビスケット) 麦茶・たまごはん焼き	2 さくらんぼぐみクッキング オーロラチキンnew! 野菜の付け合わせ 卵のふわふわスープ バナナ (きゅうり) (牛乳・えびせんべい) 牛乳・きなこマカロニ	3 りんごぐみクッキング じゃがいものオムレツ ウィンナーサラダ 豆腐すまし汁 バナナ (鶏そぼろ) (麦茶・コーンスナック) 牛乳・洋風大根もち	4 揚げぎょうざ ★三色ナムル 五目あんかけ みかん缶 (トマト) (牛乳・クッキー) ソフールヨーグルト	5 セタランチ 冷やし中華 コーンの天ぷらnew! スイカ 完全給食 (牛乳・やさいスナック) セタゼリー	6 トマト納豆 メンチカツ 中華風スープ バナナ (ブロッコリー) (牛乳・えびスナック) 牛乳・せんべい
エネルギー(kcal) 494 385 たんぱく質(g) 17.3 16.5 脂質(g) 16.3 16.9 塩分(g) 1.8 1.8	エネルギー(kcal) 445 350 たんぱく質(g) 19.1 19.1 脂質(g) 12.8 12.8 塩分(g) 0.9 1.0	エネルギー(kcal) 488 371 たんぱく質(g) 18.7 19.9 脂質(g) 18.5 18.9 塩分(g) 1.6 1.7	エネルギー(kcal) 436 335 たんぱく質(g) 15.6 14.1 脂質(g) 13.3 15.7 塩分(g) 0.9 1.2	エネルギー(kcal) 414 470 たんぱく質(g) 15.8 17.6 脂質(g) 19.3 19.7 塩分(g) 1.5 1.9	エネルギー(kcal) 468 382 たんぱく質(g) 18.0 19.5 脂質(g) 17.9 19.6 塩分(g) 0.9 1.3
8 ブロッコリーサラダ すき焼き風煮 もも缶 (ゆでたまご) (牛乳・ポテトスナック) 牛乳・おばけパフェ	9 鶏の照り焼き 大根酢の物 スープ バナナ (小魚佃煮) (牛乳・たまごボーロ) 牛乳・★ヒラヤーチー	10 フリー参観日 ゆで豚のごまソース 切り干し大根の煮物 かきたまみそ汁 パイン缶 (豆ごはん) (麦茶・スティックゼリー) 牛乳・ジャムケーキ	11 フリー参観日 ハムときゅうりの納豆あえ 春雨とひき肉の炒め煮 豆腐の八宝菜 バナナ (かぼちゃ甘煮) (牛乳・野菜せんべい) カルピスゼリー	12 フリー参観日 ★マーボー豆腐 ★スパニッシュオムレツ トマト みかん缶 (きゅうり) (麦茶・ビスケット) 牛乳・すいかクッキー	13 親子丼 ひじきのかき揚げ バナナ (おひたし) (牛乳・せんべい) 牛乳・Caウエハース
エネルギー(kcal) 443 387 たんぱく質(g) 17.3 17.8 脂質(g) 17.1 21.0 塩分(g) 1.0 1.1	エネルギー(kcal) 469 350 たんぱく質(g) 25.4 25.0 脂質(g) 13.6 14.3 塩分(g) 1.7 1.4	エネルギー(kcal) 465 408 たんぱく質(g) 17.8 22.6 脂質(g) 13.3 17.3 塩分(g) 1.6 1.9	エネルギー(kcal) 468 358 たんぱく質(g) 17.7 17.7 脂質(g) 12.2 13.6 塩分(g) 0.8 0.9	エネルギー(kcal) 490 423 たんぱく質(g) 19.1 21.9 脂質(g) 18.0 21.4 塩分(g) 0.8 1.2	エネルギー(kcal) 478 347 たんぱく質(g) 18.6 16.7 脂質(g) 18.2 19.5 塩分(g) 0.8 0.7
15 海の日 	16 春巻き たけのこ入り卵焼き レタすみそ汁 みかん缶 (コーンの炒め物) (麦茶・せんべい) 麦茶・ライスピザ	17 チーズハンバーグ 野菜サラダ わかめスープ バナナ (えだまめごはん) (牛乳・えびせんべい) マシュマロヨーグルト	18 エビフライカレー たたききゅうり カルピス (チーズ) (麦茶・クラッカー) 牛乳・あずきクッキー	19 ぶどうぐみクッキング 食育の日 冷やしたぬきうどんnew! 鶏肉のみそ焼き バナナ (ミニおにぎり) (牛乳・やさいスナック) 牛乳・かぼちゃもち	20 ハヤシライス ゆでたまご みかんヨーグルト (ブロッコリー) (牛乳・スティックゼリー) ヤクルト・コーンスナック
エネルギー(kcal) 476 423 たんぱく質(g) 16.3 19.4 脂質(g) 17.9 19.9 塩分(g) 2.1 2.4	エネルギー(kcal) 476 423 たんぱく質(g) 16.3 19.4 脂質(g) 17.9 19.9 塩分(g) 2.1 2.4	エネルギー(kcal) 457 348 たんぱく質(g) 18.5 17.5 脂質(g) 15.4 15.4 塩分(g) 1.4 1.2	エネルギー(kcal) 481 439 たんぱく質(g) 15.3 15.6 脂質(g) 15.5 17.0 塩分(g) 0.9 0.9	エネルギー(kcal) 488 385 たんぱく質(g) 19.5 17.2 脂質(g) 16.2 15.6 塩分(g) 2.2 2.3	エネルギー(kcal) 454 309 たんぱく質(g) 16.8 14.8 脂質(g) 15.5 14.9 塩分(g) 0.8 0.9
22 納豆かき揚げ もやし酢の物 肉団子スープ もも缶 (たまごやき) (麦茶・ポテトスナック) 牛乳・豆腐パン	23 いかのトマト炒め 青のり風味のポテトサラダ 豆腐のすまし汁 バナナ (のり佃煮) (麦茶・黒糖せんべい) 牛乳・ツナマヨパン	24 あさりコロッケ なかよしサラダ コーンスープ パイン缶 (ひじきごはん) (麦茶・クッキー) オレンジヨーグルト	25 鮭の焼き魚 ポテトサラダ なめこみそ汁 バナナ (大根スティック) (牛乳・えびせんべい) 牛乳・麩ラスク	26 避難訓練 ★チキンのサルサソース 野菜サラダ いもみそ汁 バナナ (えびピラフ) (麦茶・スティックゼリー) 牛乳・ミルククリームサンド	27 コーンカレー ミートローフ きゅうり カルピス (トマト) (牛乳・ビスケット) 牛乳・バナナ
エネルギー(kcal) 474 427 たんぱく質(g) 18.6 20.2 脂質(g) 14.9 15.7 塩分(g) 1.4 1.8	エネルギー(kcal) 461 455 たんぱく質(g) 19.1 23.3 脂質(g) 15.4 21.9 塩分(g) 1.8 1.8	エネルギー(kcal) 424 407 たんぱく質(g) 17.3 22.8 脂質(g) 12.9 17.3 塩分(g) 0.8 1.0	エネルギー(kcal) 419 315 たんぱく質(g) 20.2 21.5 脂質(g) 14.3 15.0 塩分(g) 1.3 1.4	エネルギー(kcal) 453 390 たんぱく質(g) 21.6 20.2 脂質(g) 12.1 15.1 塩分(g) 1.9 1.9	エネルギー(kcal) 499 367 たんぱく質(g) 17.1 16.2 脂質(g) 15.7 14.4 塩分(g) 1.7 1.6
29 ★三色ビビンバ イカフライ 春雨スープ バナナ (チーズ) (牛乳・せんべい) フルーツポンチ	30 たまごのふわふわ焼き ほうれん草ごまあえ ミネストローネ バナナ (煮豆) (麦茶・やさいスナック) 牛乳・のりおポテト	31 高野豆腐のもちもち酢豚 マカロニサラダ キャベツみそ汁 もも缶 (炒りたまご) (牛乳・スティックゼリー) ミルクちゃんアイス	体を冷やしてくれる 食べ物 夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、 かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、 汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含 むものがあります。 これらを食べて夏を乗り切りましょう！		★ご当地メニュー ・new! 新メニュー (未満児付けあわせ) おやつ(未満児9時) 以上児3時半 エネルギー(kcal) 未満児 以上児 たんぱく質(g) 未満児 以上児 脂質(g) 未満児 以上児 塩分(g) 未満児 以上児
エネルギー(kcal) 495 340 たんぱく質(g) 19.5 16.3 脂質(g) 16.4 15.1 塩分(g) 1.1 1.1	エネルギー(kcal) 488 434 たんぱく質(g) 15.9 18.6 脂質(g) 18.3 23.2 塩分(g) 1.5 2.0	エネルギー(kcal) 474 334 たんぱく質(g) 20.1 17.5 脂質(g) 16.5 16.1 塩分(g) 1.2 1.4			

※以上児はご飯を持参しているため、主食分の栄養価は含まれておりません。

裏面に「給食だより特別号」をのせています

7月の給食だより

気温が高い日やじめじめとした暑さが続く季節となりました。先月の食育の日では、正しい手洗いについてお話しました。その際の「きらきらぼし」のうたでご家庭でも正しい手洗いの習慣をつけてみてくださいね♪

「きらきらぼし」のうたで てあらい してみよう!



「きらきらぼし」をうたいながら
手を洗うことで、30秒のてあらいが
自然と身に付きますよ☆

食中毒 にご注意

高温多湿のこの時期は、菌が繁殖しやすい条件がそろい食中毒が増える季節です。食中毒になると、下痢、嘔吐、腹痛などの症状を起こしますが、小児は重症化しやすいため、トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を続けることが大切です。菌を「つけない、ふやさない、やっつける」の三原則を守って食中毒を予防しましょう!

食中毒予防の

ポイント

まな板の洗い方・殺菌方法

- ・包丁でついた傷に沿ってこすり、傷の中に入り込んだ汚れを落とす。
- ・洗剤と汚れをしっかりと洗い流して、よく乾燥させる。(熱湯消毒や漂白剤で殺菌してもよい)

調理するときのポイント

- ・新鮮な食材を使う。
- ・野菜類はよく洗い、肉、魚類は十分に加熱する。

お弁当づくりのポイント

- ・よく加熱し、水分をとばす
- ・前日の残り物は再度加熱する。
- ・料理をすばやく冷ましてから詰める。
- ・手を使わず、箸などで詰める。