

2022年7月 田口保育園 給食だより

◎は手作りおやつを表しています

※アレルギー疾患のお子様には除去食を用意しています
 ※食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	1	2	3
				雑穀ごはん 夏野菜のカレー(乳) ゆで卵(卵) パイナップル 牛乳 田作り チーズ(乳)	雑穀ごはん 親子もどき(鶏)(卵) トマトおかか和え 切干大根の味噌汁 かっぱえびせん(卵)(乳)	
4	5	6	7	8	9	10
雑穀ごはん チキン南蛮(鶏)(卵) 千切りキャベツ トマト なめこの味噌汁 牛乳 ◎マカロニきな粉	雑穀ごはん ボークビーンズ(卵) あらめの煮物 ヨーグルトサラダ(乳) 牛乳 ◎ココアマフィン	雑穀ごはん 豚肉とトマトのスープ(乳) ブロッコリーサラダ(卵) 牛乳 ◎フライドポテト	雑穀ごはん 七夕そうめん(卵) 豚肉と茄子の味噌炒め スイカ 牛乳 ◎七夕ゼリー	雑穀ごはん 魚の香味揚げ もずくと胡瓜の酢の物 にら入りかき卵汁(卵) 牛乳 アイスクリーム(卵)(乳)	雑穀ごはん きのこたっぷり麻婆豆腐 和風サラダ キャラメルコーン(卵)(乳)	
11	12	13	14	15	16	17
雑穀ごはん 鶏肉のマーレード焼き(鶏) グリーンリーフ 南瓜の味噌汁 牛乳 バナナ	雑穀ごはん ピーマンの肉詰め バンサンスー(卵) 麩とわかめのすまし汁 牛乳 枝豆	雑穀ごはん 大豆と桜えびのかき揚げ(海老)(卵) 野菜の胡麻和え もずくの味噌汁 牛乳 フルーツゼリー(卵)(乳)	雑穀ごはん ナポリタンスパゲッティ(卵) ドレッシングサラダ オニオンスープ(卵)(乳) 牛乳 ◎煮豆	食パン(乳) 夏野菜のクリームシチュー(鶏)(乳) 胡瓜のオイル漬け 牛乳 ◎お好み焼き	雑穀ごはん 鶏肉と大豆の中華うま煮(鶏) キャベツのピーナッツ和え ワカメスープ おみじやが(卵)(乳)	
18	19	20	21	22	23	24
海の日	雑穀ごはん 南瓜 枝豆コロッケ(乳) トマト グリーンリーフ コンソメスープ(卵)(乳) 牛乳 アイスクリーム(卵)(乳)	白ごはん 冷や汁(卵) 鶏肉と胡瓜の梅和え(鶏) 牛乳 ◎若石揚げ(卵)	雑穀ごはん 煮魚 大豆サラダ(卵) 厚揚げのすまし汁 牛乳 ◎ツナチーズトースト(卵)(乳)	おにぎり 焼きそば(卵) 唐揚げ(鶏) ポトフ(卵)(乳) 牛乳 ◎ソーセージロール	<愛情弁当の日> お弁当に ご飯とおかずを入れて 持ってきてください ふんわりコーン(卵)(乳)	
25	26	27	28	29	30	31
雑穀ごはん 肉豆腐(牛) けんちん汁 牛乳 ヨーグルト(乳)	雑穀ごはん カレー魚ロッケ(卵) 納豆の中華和え もずくのすまし汁 牛乳 スイカ	雑穀ごはん ところ天サラダ(卵) 昆布の佃煮 だご汁 牛乳 ケーキ(卵)(乳)	雑穀ごはん きつねうどん(鶏) ピーマンと天ぷらの甘辛炒め(卵) 牛乳 ◎チーズの包み揚げ(乳)	雑穀ごはん ひじき入りいわしのつみれ汁 蒟蒻のかか煮 牛乳 ◎ポツポツコーン	雑穀ごはん 茄子と肉団子の揚げ煮 ニラ玉(卵) 汁ピーマン ゴロゴロラスク(卵)(乳)	

☆夏に増える食中毒

食中毒予防の4つのポイント！

- 「買い物」肉、魚、野菜の鮮度に注意、肉や魚の汁が漏れないようにする
- 「保存」冷蔵庫につめ過ぎない、冷蔵庫の温度は10℃以下に保つ
- 「下準備」肉、魚、たまごを扱うときは切ったあとのまな板、包丁は熱湯消毒を行う
- 「調理」生で食べるものは流水でよく洗い、料理の加熱は十分に

☆食卓で子どもを育てよう！食卓は大切な“食育の場”

みなさんの食卓はどんな食育の場になっていますか？

- ・子どもの心をゆがめないように！
食事中のしつけは大切です。しかし、あまりガミガミ小言を言うとプレッシャーに。
楽しい会話をおりませずバランスを大切に。
- ・大げさに褒めてやる気を引き出そう！
叱るよりも褒めて「残さず食べなさい」と言う前に子どもが食べられる量をよそいましょう。
- ・テレビを消そう！
テレビを見ながら食事をする箸の持ち方や食べ方が親の目に入りにくくなります。
- ・卓上料理で盛り上がりよう！
ホットプレートでの焼きそばや手巻き寿司など、子どもはとて喜びます。