

令和 3年 7月 献立表

△ 今月のお弁当当日は 7月 14日 水曜日です。

☺ 今月の行事食は 7月 7日 水曜日です。



7月 食育だより

だんだんと気温が上がり、食中毒が増える季節になってきました。給食室でも更に気を引き締めて給食を作っていきます。

ご家庭でも食中毒予防の3原則『付けない』

『増やさない』『やっつける』や右図のことを守って頂けると食中毒予防に繋がります。



ノロウイルスや胃腸炎などでの嘔吐処理には『次亜塩素酸ナトリウム』が有効です。

次亜塩素酸ナトリウムはピューラックスや、ハイター等で作れます。

希釈方法は、嘔吐物処理には500mlペットボトルの水とペットボトルのキャップ2杯分を使用して作れますので、嘔吐処理のときに活用して下さい。

嘔吐処理の時はなるべく使い捨て手袋とマスクを着用し、換気を行いながら処理して下さい。

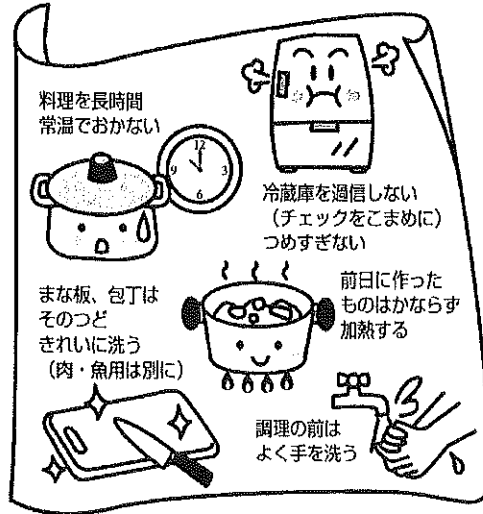
その後の、手洗い・うがいも重要ですので念入りに行ってください。

胃腸炎での水分摂取はスポーツドリンクより経口補水液を飲ませた方が良いといわれています。

しかし、急な胃腸炎でご家庭にない時の応急処置として、水500ml・砂糖20g・塩少々、

レモン果汁(あったら)少々で作ることもできます。

また、食事再開に関しては・お粥・うどん・そうめん・野菜のスープ・すりおろしりんごなどから始めてみて下さい。



・体調不良明けの保育園での給食の対応について

胃腸炎など体調不良明けでの給食の対応を希望するときは、登園した際に申し伝えて頂き、連絡帳に夕ご飯・朝ご飯の食べた内容の記入をお願いします。

給食の対応の目安にしますので、ご協力よろしくお願い致します。

給食の対応の目安にしますので、ご協力よろしくお願い致します。

日	曜日	こんだて	材料 体をつくる働き			3歳未満	3歳以上	おやつ	
			力・体温になる	肉・血になる	体調を整える	熱量Kcal/塩分	熱量Kcal/塩分	午前	午後
						蛋白・脂質	蛋白・脂質		
1	木	かじきの夏野菜ソース みそ汁	ご飯 サラダ油	かじき しらす	なす パプリカ 玉ねぎ	448/1.4	534/1.8	牛乳	スキムミルク
20	火	キャベツのしらす和え フルーツゼリー		油揚げ 牛乳	トマト缶 キャベツ	19.6/10.1	24.4/11.9	卵ボーロ	いちご蒸しパン
2	金	蓮根鶏つくね梅ソース すまし汁	ご飯 サラダ油	鶏肉 ちくわ	玉ねぎ 蓮根 しいたけ	458/1.2	557/1.6	牛乳	牛乳
16	金	小松菜のごま和え オレンジ	麩	牛乳	人参 小松菜 オレンジ	17.4/15.0	21.7/19.2	卵ボーロ	かぼちゃクッキー
5	月	麻婆春雨 ひじきツナサラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ ニラ ひじき	454/1.4	545/1.8	牛乳	牛乳
19	月	中華スープ 杏仁豆腐	緑豆春雨	ちくわ 牛乳	きゅうり もやし	17.8/15.6	22.1/19.5	卵ボーロ	枝豆餃子パイ
6	火	鶏ごまパン粉焼き グレープフルーツ	ご飯 サラダ油	鶏肉 カニカマ	切干大根 水菜 人参	494/1.5	591/1.9	牛乳	スキムミルク
21	水	切干大根ポン酢サラダ 豚汁	パン粉	豚肉 牛乳	大根 グレープフルーツ	20.3/11.1	25.5/13.7	卵ボーロ	まがりせんべい
7	水	冷やし中華 南瓜のオクラサラダ	中華麺 ごま油	ハム 卵 焼売	きゅうり オクラ	456/1.6	558/2.0	牛乳	牛乳
		焼売 さくらんぼ	かぼちゃ	ちくわ 牛乳	さくらんぼ	16.6/13.8	21.0/17.6	卵ボーロ	セタゼリー
8	木	鮭まぜご飯 水菜チキンサラダ	ご飯 サラダ油	鮭 枝豆 鶏肉	キャベツ 人参 水菜	446/1.4	567/1.8	牛乳	スキムミルク
27	火	みそ汁 すいか		油揚げ 牛乳	大根 すいか	21.9/12.5	28.2/15.6	卵ボーロ	原宿ドックチーズ
9	金	カレーうどん ポテトサラダ	うどん サラダ油	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン	523/1.5	639/1.9	牛乳	牛乳
30	金	棒チーズ ハバロア	じゃが芋	油揚げ チーズ	きゅうり 小ネギ	19.9/21.5	25.2/27.4	卵ボーロ	ヨーグルトケーキ
12	月	ハヤシライス 蓮根しそマヨサラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム	527/1.4	646/1.8	牛乳	牛乳
26	月	コンソメスープ フルーツヨーグルト		ヨーグルト	蓮根 胡瓜 キャベツ	18.7/18.5	23.5/23.1	卵ボーロ	ソーセージパン
13	火	さわらの西京焼き 納豆 すまし汁	ご飯 サラダ油	さわら 納豆	もやし 人参 えのき	498/1.5	618/1.9	牛乳	スキムミルク
29	木	もよしの甘酢和え メロン		油揚げ ぎゅ	わかめ 玉ねぎ メロン	22.6/14.9	29.3/19.0	卵ボーロ	かえでのみ
15	木	なすの肉巻き ほうれん草卵サラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 ハム 卵	なす ほうれん草	530/1.3	631/1.6	牛乳	スキムミルク
28	水	みそ汁 フルーチェ	マカロニ	フルーチェ 牛乳	キャベツ わかめ	16.7/19.3	21.2/23.6	卵ボーロ	ハッピーターン
土曜日・お弁当の日給食									
3	土	和風スパゲッティ スープ ゼリー	スパゲッティ	豚肉 牛乳	しめじ 玉ねぎ 人参	382/13.9/12.5	478/17.3/15.0	牛乳	ミニクロワッサン
10	土	豚そぼろなす丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 牛乳	なす 玉ねぎ わかめ	460/14.1/15.5	533/17.1/17.8	牛乳	焼きプリンタルト
14	水	チキンピラフ コンソメスープ ゼリー	ご飯 サラダ油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ	432/11.3/12.5	546/14.6/16.1	牛乳	メロンパン
17	土	みそ焼きうどん すまし汁 ゼリー	うどん サラダ油	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ わかめ	340/11.9/8.4	426/15.0/10.5	牛乳	お米でバナナのケーキ
24	土	鮭チャーハン みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	鮭 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 わかめ	345/9.5/7.1	413/11.4/8.3	牛乳	カスタードワッフル
31	土	ポン酢焼きそば わかめスープ ゼリー	中華麺 ごま油	豚肉 牛乳	玉ねぎ しめじ わかめ	392/12.1/14.6	471/14.7/17.9	牛乳	お米でスイートポテト

*材料の仕入れにより内容が変更になる場合もあります