

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1火	ごはん ポテトキッシュ風 鶏肉とキャベツのサラダ 白菜のスープ カルビスゼリー	りんごのゼリー	・ベーコン・たまご ・牛乳・鶏肉・ゼラチン	・精白米・じゃがいも ・バター・オリーブ油・砂糖 ・ホットケーキミックス	・ほうれんそう・たまねぎ・キャベツ ・人参・レモン果汁・白菜・青梗菜	牛乳 手作りマドレーヌ
2水	ごはん 魚の菜種焼き いんげんのバターソー 豆腐の味噌汁 ミックスフルーツ	ミレービスケット	・パンガシウス・たまご ・クリーム・豆腐・油揚げ ・牛乳	・精白米・マヨネーズ ・バター・食パン・砂糖	・いんげん・キャベツ・人参・たまねぎ ・わかめ・長ねぎ・みかん缶・白桃缶	牛乳 フレンチトースト
3木	ごはん 花しゅうまい 青菜のゴマネーズ和え かぶとキャベツの味噌汁 バナナ	クラッカー	・豚ひき肉・鶏ひき肉 ・豆腐・から・油揚げ ・牛乳・豚肉	・精白米・しゅうまいの皮 ・片栗粉・ごま油・マヨネーズ ・ごま・マカロニ	・たまねぎ・長ねぎ・生姜・ほうれんそう ・人参・えのき・かぶ・キャベツ・バナナ ・ピーマン	牛乳 マカロニ ナポリタン
4金	五目焼きそば ハッシュドポテト とうもろこし 枝豆 乳酸飲料	たべっこペイビー	・豚肉・ウインナー ・乳酸飲料	・中華めん・ごま油 ・じゃがいも・片栗粉・油	・キャベツ・人参・たまねぎ・ピーマン ・とうもろこし・枝豆	お茶 かき氷
5土	豚肉丼 ほうれん草とえのきのおひたし キャベツの味噌汁	ハイハイせんべい	・豚肉・かつお節・牛乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉	・たまねぎ・グリーンピース・ほうれん草 ・人参・えのき・キャベツ・長ねぎ・しめじ	牛乳 ゆかりおにぎり
7月	七夕ちらし寿司 鶏の照り焼き ブロッコリーのごま和え そうめんのすまし汁 すいか	野菜せんべい	・ロースハム・桜でんぶ ・鶏肉・かまぼこ・牛乳 ・たまご・脱脂粉乳	・精白米・砂糖・なたね油 ・ごま・そうめん・薄力粉 ・バター	・人参・コーン・胡瓜・生姜 ・ブロッコリー・オクラ・すいか	牛乳 お星さまクッキー
8火	ごはん 鶏肉のトマト煮 さっぱりマカロニサラダ 青菜とえのきのスープ ひとくちゼリー	りんごのゼリー	・鶏肉・ゼラチン・牛乳 ・豚肉	・精白米・油・マカロニ ・砂糖	・にんにく・玉ねぎ・トマト缶・キャベツ ・人参・ほうれん草・えのき	牛乳 チャーハン おにぎり
9水	ロールパン サーモンフライ キャベツのコールスロー 野菜のスープ 牛乳ゼリー	ミレービスケット	・さけ・牛乳・ゼラチン	・ロールパン・お好み焼き粉 ・パン粉・油・砂糖 ・じゃが芋・ミレービスケット	・キャベツ・胡瓜・パプリカ・青梗菜 ・玉ねぎ・人参・バナナ	牛乳 バナナスコーン
10木	ごはん ひじきとツナのたまご焼き 白菜の梅おかか和え 青菜と油揚げの味噌汁 バナナ	クラッカー	・ツナ缶・脱脂粉乳・牛乳 ・たまご・かつお節 ・牛乳・油揚げ	・精白米・油・さつまいも ・砂糖・バター ・ホットケーキミックス	・ひじき・玉ねぎ・人参・白菜・胡瓜・梅干し ・えのき・小松菜・もやし・バナナ	牛乳 スイートポテト パウンドケーキ
11金	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 切り干し大根のナムル わかめのスープ ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・豚挽肉・生揚げ・牛乳 ・きな粉	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま油・ごま・コッペパン	・にんにく・生姜・長ねぎ・にら・切干大根 ・人参・青梗菜・しめじ・わかめ・もやし	牛乳 きな粉揚げパン
12土	スパゲティナポリタン きゅうりのフレンチサラダ コーンクリームスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・豆乳・牛乳 ・鮭フレーク	・スパゲティ・油・バター ・砂糖・精白米・ごま	・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム ・胡瓜・コーン・クリームコーン	牛乳 鮭おにぎり
14月	ごはん ポークチャップインド風 ひじき入りポテトサラダ 小松菜と厚揚げの味噌汁 オレンジ	野菜せんべい	・豚肉・生揚げ・牛乳 ・干しエビ・かつお節	・精白米・油・バター ・じゃがいも・ごま・マヨネーズ ・お好み焼き粉	・たまねぎ・ひじき・人参・小松菜・長ねぎ ・オレンジ・キャベツ・青のり	牛乳 干しエビ入り お好み焼き
15火	ごはん 豆腐のピカタ ツナとブロッコリーのサラダ キャベツのスープ ぶどうゼリー	りんごのゼリー	・豆腐・たまご・ツナ缶 ・ゼラチン・牛乳・脱脂粉乳 ・チーズ	・精白米・薄力粉・マヨネーズ ・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋 ・ホットケーキミックス	・トマト缶・ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー ・パプリカ・キャベツ・人参・ぶどうジュース	牛乳 枝豆チーズ 蒸しパン
16水	食パン ミートグラタン フレンチサラダ 冬瓜のコンソメスープ パイナップル	ミレービスケット	・豚挽肉・脱脂粉乳・牛乳 ・チーズ・ウインナー ・豆乳	・食パン・マカロニ・油 ・薄力粉・バター・砂糖	・玉ねぎ・なす・にんにく・トマト缶・キャベツ ・人参・胡瓜・冬瓜	牛乳 誕生日パフェ
17木	ごはん さわらの梅煮 ひじきの炒め煮 なすとしめじの味噌汁 ミックスフルーツ	クラッカー	・さわら・さつま揚げ ・油揚げ・牛乳・脱脂粉乳 ・豆乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・油・じゃがいも・薄力粉 ・バター	・梅干し・生姜・ひじき・人参・いんげん ・ナス・しめじ・みかん缶・白桃缶	牛乳 レーズンクッキー
18金	冷やし中華 のし焼売 ブロッコリーの中華和え ミルクゼリー	たべっこペイビー	・豚挽肉・鶏挽肉・豆腐 ・牛乳・ゼラチン	・中華めん・砂糖・ごま油 ・片栗粉・精白米	・もやし・胡瓜・トマト・コーン・玉ねぎ ・長ねぎ・生姜・グリーンピース・ブロッコリー	牛乳 茶飯おにぎり
19土	ドライカレー キャベツのコールスロー ほうれん草とえのきのスープ	ハイハイせんべい	・豚挽肉・豆腐・牛乳	・精白米・砂糖・油・ごま	・玉ねぎ・にんにく・生姜・なす・キャベツ ・胡瓜・人参・ほうれん草	牛乳 塩昆布おにぎり
21月	海の日					
22火	ごはん やきとり ひじきとツナのサラダ 南瓜の味噌汁 ひとくちゼリー	野菜せんべい	・鶏肉・ツナ缶・牛乳 ・たまご	・精白米・砂糖・片栗粉 ・マヨネーズ・ごま・薄力粉 ・バター	・ひじき・人参・いんげん・南瓜・玉ねぎ ・小松菜・えのき・パイナップル	牛乳 パイナップル パウンドケーキ
23水	ごはん 酢豚 もやしの中華和え かきたまスープ オレンジ	ミレービスケット	・豚肉・たまご・牛乳 ・クリーム	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・片栗粉・ごま油 ・ロールパン	・玉ねぎ・人参・ピーマン ・もやし・胡瓜・えのき・小松菜・わかめ	牛乳 フルーツサンド
24木	ごはん 千草焼き ブロッコリーのごま和え もやしの味噌汁 カルビスゼリー	クラッカー	・鶏挽肉・たまご・ちくわ ・ゼラチン・牛乳・豆腐	・精白米・油・砂糖・ごま ・ホットケーキミックス	・人参・玉ねぎ・貝割れ大根・ブロッコリー ・もやし・しめじ・わかめ	牛乳 豆腐の 焼きドーナツ
25金	きんぎょめし ぶりの照り焼き キャベツの塩だれサラダ けんちん味噌汁 ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・油揚げ・ぶり・鶏肉 ・豆腐・牛乳・ツナ缶	・精白米・ごま油	・人参・乾しいたけ・生姜・キャベツ・胡瓜 ・大根・ごぼう・長ねぎ・みかん缶・白桃缶	牛乳 和風ツナおにぎり
26土	あんかけ焼きそば 中華スープ バナナ	ハイハイせんべい	・豚肉・生揚げ・牛乳	・中華めん・油・砂糖・片栗粉 ・ごま油・ごま・源氏パイ	・小松菜・人参・白菜・もやし・にら ・玉ねぎ・バナナ	牛乳 源氏パイ
28月	夏野菜カレー フレンチサラダ ヨーグルトポンチ	野菜せんべい	・豚肉・脱脂粉乳 ・ヨーグルト・牛乳	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・薄力粉・バター	・にんにく・生姜・玉ねぎ・なす・ピーマン ・キャベツ・人参・胡瓜・レーズン	牛乳 レモンクッキー
29火	ごはん 豚肉のポリネシアソース グリーンサラダ ミネストローネ オレンジ	りんごのゼリー	・豚肉・鶏肉 ・ゼラチン・牛乳	・精白米・ごま油・油 ・じゃがいも・砂糖 ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・にんにく・生姜・レタス・トマト ・胡瓜・水菜・レーズン・人参	牛乳 バナナ蒸しパン
30水	ロールパン ハンバーガー マカロニサラダ 冬瓜とキャベツのスープ バナナ	ミレービスケット	・豚挽肉・鶏挽肉・たまご ・脱脂粉乳・ツナ缶・牛乳	・ロールパン・パン粉・油 ・マカロニ・砂糖・マヨネーズ ・精白米・ごま	・玉ねぎ・胡瓜・人参・冬瓜・キャベツ ・コーン・バナナ・塩昆布	牛乳 昆布おにぎり
31木	ごはん ゴーヤチャンプルー 南瓜の煮付け わかめと鮎の味噌汁 ミックスフルーツ	クラッカー	・豆腐・豚肉・たまご ・かつお節・牛乳	・精白米・ごま油・砂糖・鮎 ・食パン	・にがうり・人参・もやし・南瓜・玉ねぎ ・わかめ・みかん缶・白桃缶	牛乳 パンプティング

項目	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分
1日の平均摂取量	495kcal	16.0g	11.0g	15mg	4mg	3500IU	0.18mg	0.22mg	10mg	4.0g	4g
今日の平均摂取量	501kcal	17.0g	15.1g	18mg	6mg	4800IU	0.27mg	0.30mg	22mg	8.0g	6g
1日の平均摂取量	495kcal	16.0g	11.0g	15mg	4mg	3500IU	0.18mg	0.22mg	10mg	4.0g	4g
今日の平均摂取量	501kcal	17.0g	15.1g	18mg	6mg	4800IU	0.27mg	0.30mg	22mg	8.0g	6g

食育だより

りとせ橋本こども園【令和7年 7月号】

段々と日差しが強くなって、梅雨が明けると夏も本番となります。熱くなると食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。夏バテを防ぐためにも食事と睡眠をしっかりとって暑い夏を乗り切る体を作りましょう。

食中毒を予防しましょう

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。

細菌は温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。

一方ウイルスは、食べ物の中では増殖しませんが食べ物を通じて体内に入ると腸管内で増殖し食中毒を引き起こします。この時期は細菌を原因としているものが多いため、調理後は常温で放置せず、早めに食べるようにしましょう。

食中毒予防の三原則

① 付けない 手と調理器具は いつも清潔に	② 増やさない 食品は家早く調理、 早めに食べる	③ やっつける 中までしっかり 加熱殺菌
せっけんなどで しっかり 手洗い 食品ごとに区別して 保管・調理 包丁、まな板、ふきん などの殺菌	調理中の食品、残り物を 放置しない 10℃以下で冷蔵、 -15℃以下で冷凍	中心部を75℃で1分以上 加熱する 電子レンジでは均一に 加熱する

厚生労働省「家庭での食中毒予防」の資料を基に作成

ウェザーニュース

食育活動を行いました

6月の食育活動は全クラスを対象にして、「三色食品群を知り、自分のお弁当を作ろう」をテーマに行いました。乳児クラスはクラスでひとつのお弁当を作り、幼児クラスは三色食品群を意識しながら、自分の好きなおかずを選んでオリジナル弁当を作りました。三色は意識したいけれど、どうしても好きなものに偏ってしまい、同じおかずをいくつも選ぶ姿が見られましたが、足りない色のおかず気づくことができ、追加をしてバランスの良くなりあげることができました。そう組さんは盛り付け方も丁寧で、見た目もおいしそうなお弁当になりました。

7月7日 セタ

セタは「たなばた」または「しちせき」と読み、古くから行われている日本のお祭り行事で、五節句の一つにも数えられています。セタの日に食べるものといえば「そうめん」ですが、それには諸説あり、中国では元々病や魔よけの為に食べられていた、索餅という小麦粉を縄状にして編み、油で揚げたお菓子が由来となっている説や、そうめんを織姫が機織りをするときの糸に見立てている説、そうめんを天の川に見立てている説などがあります。今年のセタ給食ではすまし汁としてそうめんを提供いたします。

今月の行事食

4日 お祭り献立

やきそば
ハッシュドポテト
フランクフルト
とうもろこし
枝豆 乳酸飲料
おやつ：かき氷

7日 セタ献立

セタちらし寿司
鶏の照り焼き
ブロッコリーのごま和え
そうめんのすまし汁
すいか
おやつ：お星さまクッキー

他県の給食を食べてみよう

岐阜県 「金魚飯」

人参の生産が盛んな岐阜県、各務原市の郷土料理で、人参・椎茸・油揚げなどが入った炊き込みご飯です。ご飯の中の人参が金魚のように見えることから「きんぎょ飯」と呼ばれており、昔から村のお祭りや人の集まる「ハレの日」によく食べられていたそうです。

25日（金）提供予定