



# 平成30年7月 献立表



勾金保育所

日	曜	献立名	おやつ		主な材料
2	月	春雨スープ 焼魚	ジャムサンド	牛乳	チキンボール 人参 小ネギ 玉ねぎ キャベツ えのき 春雨 塩鮭 果物 食パン いちごジャム 牛乳
3	火	肉じゃが 煮卵 みそ汁	海鮮チヂミ	牛乳	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 糸こんにゃく 卵 わかめ 豆腐 小ネギ ブロッコリー 果物 エビ イカ ニラ 小麦粉 牛乳
4	水	魚のタルタルソース 和え物	ソフトクリームヨーク	お菓子	白身魚 卵 らっきよ 小松菜 人参 きゅうり キャベツ もやし ちくわ 果物 ヨーグルト お菓子
5	木	手作り餃子 五目ひじき煮	黄粉おはぎ	牛乳	豚ミンチ ニラ 生姜 キャベツ ひじき 人参 かまぼこ 厚揚げ 大豆 ごぼう トマト 果物 もち米 黄粉
6	金	セタソーマン 唐揚げ 煮物	星たべよ	牛乳	鶏肉 生姜 卵 ソーマン オクラ きゅうり 人参 トマト ゼリー 果物 お菓子
7	土	ビーフカレー ピクルス 牛乳	お菓子	フルーツ	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 牛乳 お菓子 果物
9	月	豚汁 焼魚	クリームパン	牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ ごぼう 豆腐 こんにゃく しめじ さつま芋 小ネギ 塩鯖 果物 クリームパン 牛乳
10	火	鶏の甘酢煮 五目煮豆 かきたま汁	スイートコーン	牛乳	鶏肉 大豆 ごぼう じゃが芋 人参 こんにゃく 大豆 玉ねぎ 卵 えのき 果物 とうもろこし 牛乳
11	水	魚のミンチ揚げ 酢の物	蒸しパン	牛乳	魚のミンチ 人参 ピーマン 卵 ごぼう キャベツ きゅうり ちくわ 果物 蒸しパンミックス 牛乳
12	木	ピーマンの肉詰め スパサラ わかめスープ	ももヨーク	お菓子	合挽ミンチ ピーマン スパゲッティ きゅうり コーン シーチキン 人参 わかめ 玉ねぎ 果物 ヨーグルト お菓子
13	金	トンカツ 拌三絲 金時豆煮	手作りゼリー	牛乳	豚肉 卵 ハム 人参 しいたけ きゅうり 春雨 金時豆 果物 牛乳
14	土	焼きそば ウィンナー 牛乳	お菓子	フルーツ	豚肉 焼きそば麺 人参 キャベツ ピーマン 玉ねぎ ウィンナー 牛乳 お菓子 果物
16	月	海 の 日			
17	火	ポトフ 焼魚	焼きりんごパン	牛乳	チキンボール ウィンナー 人参 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 塩鮭 果物 焼きりんごパン 牛乳
18	水	魚のマヨネーズ焼き 切昆布煮 コンソメスープ	ポテトもち	牛乳	白身魚 人参 しめじ えのき ピーマン パプリカ 玉ねぎ 切昆布 ごぼう 大豆 厚揚げ 果物 じゃが芋 牛乳
19	木	ポークピカタ 和え物 すまし汁	マカロニ黄粉	牛乳	豚肉 卵 小松菜 人参 きゅうり キャベツ 豆腐 果物 マカロニ 黄粉 牛乳
20	金	冷麺 鶏肝煮 芋の天ぷら	ホットケーキ	牛乳	ハム 中華麺 卵 きゅうり トマト 鶏肝 玉ねぎ さつま芋 果物 ホットケーキミックス 牛乳
21	土	コーンご飯 ちくわ煮 みそ汁 牛乳	お菓子	フルーツ	とうもろこし 米 ちくわ 豆腐 玉ねぎ じゃが芋 小ネギ 牛乳 お菓子 果物
23	月	マーボーナス 焼魚	フライドポテト	牛乳	豚ミンチ ニラ ナス 春雨 しめじ 玉ねぎ 人参 ししゃも 果物 じゃが芋 牛乳
24	火	スパニッシュオムレツ 海藻サラダ みそ汁	手作りラスク	牛乳	豚肉 卵 ピーマン 玉ねぎ 人参 しめじ えのき じゃが芋 わかめ きゅうり 春雨 豆腐 油揚げ 小ネギ 果物 食パン 牛乳
25	水	魚の南蛮漬け 切干大根煮	枝豆	牛乳	アジ 人参 玉ねぎ ピーマン 切干大根 ちくわ しいたけ 大豆 油揚げ 果物 枝豆 牛乳
26	木	<誕生会>ハンバーグ スパゲッティ ポテトサラダ 煮物 とうもろこし	ショートケーキ	牛乳	合挽ミンチ 玉ねぎ 豆腐 スパゲッティ 人参 シーチキン 卵 とうもろこし 果物 ケーキ 牛乳
27	金	皿うどん 大豆と昆布煮 丸天煮	りんごヨーク	お菓子	豚肉 中華麺 エビ イカ キャベツ 人参 玉ねぎ うずらの卵 ピーマン かまぼこ チンゲン菜 大豆 昆布 丸天 果物 ヨーグルト お菓子
28	土	おにぎり ウィンナー 漬物 みそ汁 牛乳	お菓子	フルーツ	米 ウィンナー たくわん 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 牛乳 お菓子 果物
30	月	ハヤシライス マカロニサラダ	ナイススティック	牛乳	牛肉 人参 玉ねぎ しめじ マカロニ きゅうり コーン 果物 ナイススティック 牛乳
31	火	筑前煮 ソーマン汁 卵焼き	手作りわらび餅	牛乳	鶏肉 人参 大根 ごぼう こんにゃく じゃが芋 昆布 厚揚げ いんげん豆 ソーマン かまぼこ 小ネギ 卵 果物 わらび餅粉 牛乳

※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。

※ご飯、又はおやつで毎日フルーツを提供しています。

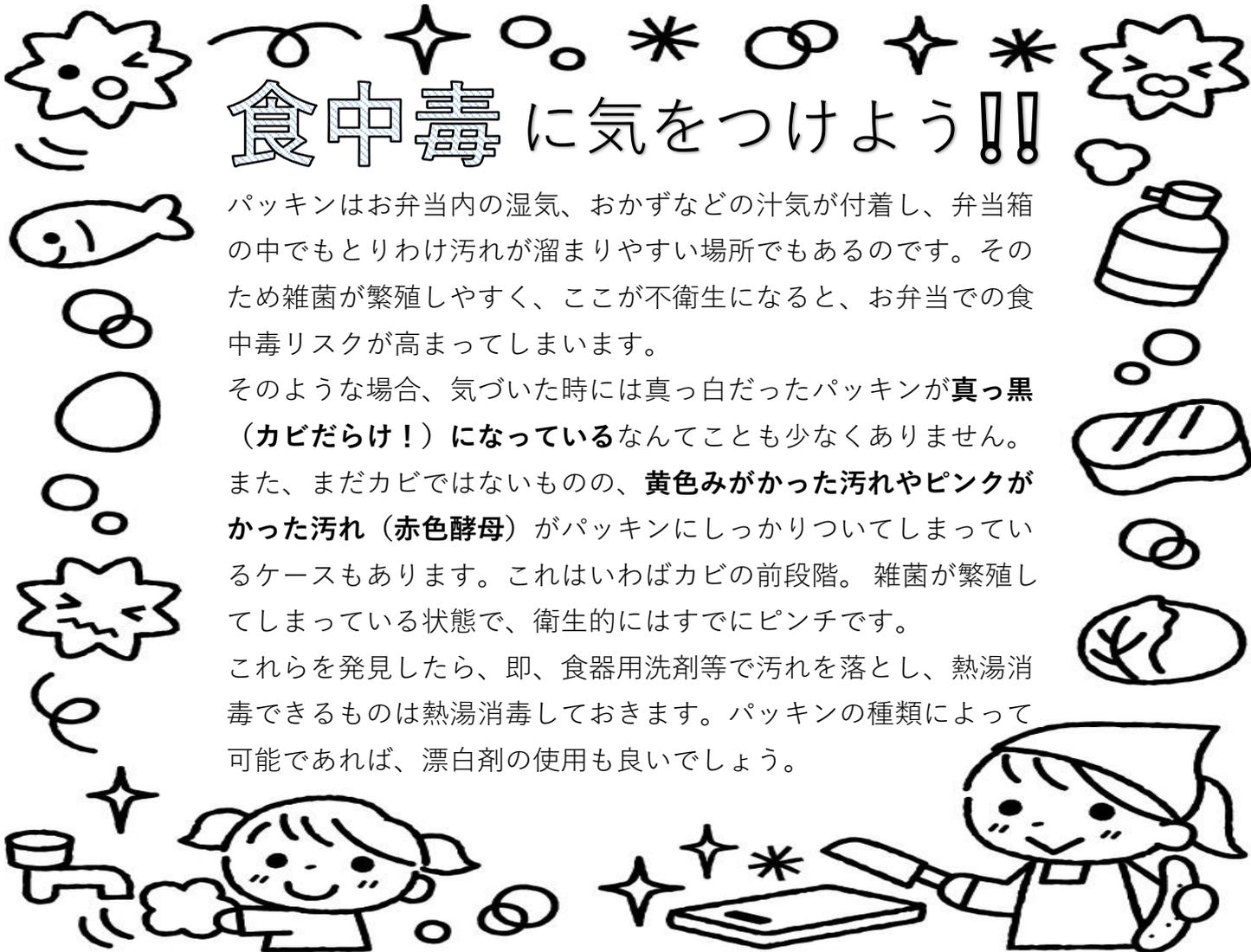
# 食中毒に気をつけよう!!

パッキンはお弁当内の湿気、おかずなどの汁気が付着し、弁当箱の中でもとりわけ汚れが溜まりやすい場所でもあるのです。そのため雑菌が繁殖しやすく、ここが不衛生になると、お弁当での食中毒リスクが高まってしまいます。

そのような場合、気づいた時には真っ白だったパッキンが**真っ黒**（カビだらけ!）になっているなんてことも少なくありません。

また、まだカビではないものの、**黄色みがかかった汚れやピンクがかかった汚れ**（赤色酵母）がパッキンにしっかりついてしまっているケースもあります。これはいわばカビの前段階。雑菌が繁殖してしまっている状態で、衛生的にはすでにピンチです。

これらを発見したら、即、食器用洗剤等で汚れを落とし、熱湯消毒できるものは熱湯消毒しておきます。パッキンの種類によって可能であれば、漂白剤の使用も良いでしょう。



## 七夕にはそうめん



7月7日の七夕には、そうめんを食べると病気にならないといわれています。暑いこの時季にぴったりの食べ物で、天の川に見立てることもできます。そうめんの中にはピンクや緑のめんが混じっていることがありますが、「たなばたさま」の歌詞に「五色の短冊」とあるように、そうめんや短冊の色には厄除けの意味がこめられています。

## おしらせ

20日(金)、27日(金)は  
ご飯がいません。  
よろしくお願いします。

## おねがい

ぞう組さんは、7月7日の  
夏のつどいでカレーを作ります。  
エプロンと三角巾の準備を  
お願いします!!

