

2021年

## 7月 給食献立表

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	その他
1	木 麦ごはん 清汁(豆腐・わかめ) 魚のチーズピカタ ソテー(たまねぎ) 冬瓜のそぼろ煮	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏ひき肉・脱脂粉乳・きな粉	ウエハース・精白米・麦・小麦粉・植物油・三温糖・片栗粉・マカニ・黒砂糖	にんじん・たまねぎ・とうがんと冷凍グリーンピース	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・かつおだし・清酒
2	金 ロールパン 肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 牛乳かん	牛乳・鶏ひき肉・牛ひき肉・鶏卵・まぐろ油漬缶・調整豆乳・粉寒天	ロールパン・片栗粉・マカニ・三温糖	バナナ・しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん・グリーンアスパラガス・かぼちゃ・パセリ・みかん缶	食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ
3	土 汗ピーマン すいか(180g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・かまぼこ・あさり水煮缶	ピーマン・植物油・ごま油・カステラ	もも缶・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・乾しいたけ・しょうが・すいか	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・中華スープの素・鳥がらだし
5	月 麦ごはん ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・白身魚・牛肉・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・オリーブ油・植物油・三温糖・ホットケーキミックス・黒砂糖	パインアップル缶・トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ・こまつな・にんじん・ホルモーン缶・干しぶどう	白ワイン・コンソメ・食塩・オリーブオイル・清酒・濃口しょうゆ
6	火 麦ごはん 大豆の五目煮 かき玉汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク ジャージャー麺(おやつ)	牛乳・鶏肉・ゆでだいたい・野菜昆布・鶏卵・脱脂粉乳・豚ひき肉	精白米・麦・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉・中華めん・ごま油	オレンジ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しょうが・たまねぎ・もやし・こまつな・ピーマン・乾しいたけ	煮干しだし・食塩・清酒・濃口しょうゆ・鳥がらだし・ガーリックパウダー・赤色辛みそ
7	水 麦ごはん 豚カツ レタス(12g) ミネストローネスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) すいか(100g) ヨーグルト(固形)	牛乳・豚肉・鶏卵・ベーコン・加糖ヨーグルト	せんべい・精白米・麦・小麦粉・パン粉・揚げ油・じゃがいも・植物油	レタス・トマト・たまねぎ・キャベツ・にんじん・マッシュルーム缶・冷凍グリーンピース・すいか	食塩・鳥がらだし
8	木 しらすごはん 牛肉のつけ焼き かぼちゃのみそ汁(対入)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 スキムココアケーキ	牛乳・しらす干し・牛肉・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・調整豆乳・鶏卵	精白米・麦・三温糖・植物油・片栗粉・小麦粉・マーガリン	キウイフルーツ・にんじん・しょうが・たまねぎ・ピーマン・かぼちゃ・青ねぎ・干しぶどう	清酒・みりん・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ビュアココア・ベーキングパウダー
9	金 ロールパン カレーニエル ゆでとうもろこし(40g) オクラのスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) ラッシー(牛乳) きょうだいかん チーズ10g(以上児)	牛乳・アペスチーヌ・白身魚・鶏肉・トリングヨーグルト・粉寒天・調整豆乳	ロールパン・小麦粉・マーガリン・植物油・あずき缶・三温糖	スイートコーン・オクラ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・セロリ	食塩・白ワイン・カレー粉・鳥がらだし
10	土 五目そうめん バナナ(75g)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・鶏卵・鶏肉	ウエハース・そうめん・三温糖・かりんとう	トマト・きゅうり・乾しいたけ・バナナ	清酒・みりん・濃口しょうゆ・しいたけだし・かつお昆布だし・食塩
12	月 麦ごはん にら玉 豚汁(じゃがいも)	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク レーズンスティック	牛乳・鶏卵・まぐろ油漬缶・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・植物油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・マーガリン	みかん缶・にら・にんじん・ごぼう・青ねぎ・干しぶどう	食塩・トマトチャップ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー
13	火 麦ごはん 夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・牛ひき肉・粉チーズ・カットわかめ・しらす干し・アイスクリーム	精白米・麦・植物油・カレー粉・三温糖・ごま油・ビスケット	メロン・たまねぎ・なす・にんじん・ズッキーニ・にんにく・冷凍グリーンピース・トマト缶・ホルモーン缶・切干だいこん	トマトチャップ・濃口しょうゆ・みりん・食酢
14	水 麦ごはん 揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク いちごジャムの米粉ケーキ	牛乳・白身魚・木綿豆腐・脱脂粉乳・調整豆乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖・米粉・いちごジャム	オレンジ・キャベツ・にんじん・えのきたけ・さやいんげん・しょうが・こまつな・だいこん	食塩・清酒・濃口しょうゆ・かつおだし・かつお昆布だし・ベーキングパウダー
15	木 ☆食育クッキング☆ 流しそうめん	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・豚肉・脱脂粉乳・きな粉	ウエハース・そうめん・マカニ・黒砂糖	にんじん・きゅうり	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール活性当量:RAE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	509	21.3	16.4	294	2.3	226	0.30	0.49	25	3.6	1.7
保育所(園)における給与栄養量の目標	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満

2021年

## 7月 給食献立表

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	その他	
16	金	ロールパン 肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 牛乳かん	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉・鶏卵・まぐろ油漬 缶・調整豆乳・粉寒天	ロールパン・片栗粉・マヨネーズ・三温糖	バナナ・しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん・グリーンアスパラガス・かぼちゃ・パセリ・みかん缶	食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ
17	土	汁ビーフン すいか(180g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・かまぼこ・あさり水煮缶	ビーフン・植物油・ごま油・カステラ	もも缶・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・乾しいたけ・しょうが・すいか	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・中華スープの素・鳥がらだし
19	月	麦ごはん ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・白身魚・牛肉・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・オリーブ油・植物油・三温糖・ホットケーキミックス・黒砂糖	パインアップル缶・トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ・こまつな・にんじん・ホールコン缶・干しぶどう	白ワイン・コンソメ・食塩・オスターソース・清酒・濃口しょうゆ
20	火	麦ごはん 大豆の五目煮 かき玉汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク ジャージャー麺(おやつ)	牛乳・鶏肉・ゆでだいず・野菜昆布・鶏卵・脱脂粉乳・豚ひき肉	精白米・麦・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉・中華めん・ごま油	わかず・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しょうが・たまねぎ・もやし・こまつな・ピーマン・乾しいたけ	煮干しだし・食塩・清酒・濃口しょうゆ・鳥がらだし・ガーリックパウダー・赤色辛みそ
21	水	お楽しみメニュー					
24	土	五目そうめん バナナ(75g)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・鶏卵・鶏肉	ウエハース・そうめん・三温糖・かりんとう	トマト・きゅうり・乾しいたけ・バナナ	清酒・みりん・濃口しょうゆ・しいたけだし・かつお昆布だし・食塩
26	月	麦ごはん にら玉 豚汁(じゃがいも)	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク レーズンスティック	牛乳・鶏卵・まぐろ油漬缶・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・植物油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・マーガリン	みかん缶・にら・にんじん・ごぼう・青ねぎ・干しぶどう	食塩・トマトチップ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー
27	火	麦ごはん 夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・牛ひき肉・粉チーズ・カットわかめ・しらす干し・アイスクリーム	精白米・麦・植物油・カレー粉・三温糖・ごま油・ビスケット	トマト・たまねぎ・なす・にんじん・ズッキーニ・にんにく・冷凍グリーンピース・トマト缶・ホールコン缶・切干だいこん	トマトチップ・濃口しょうゆ・みりん・食酢
28	水	しらすごはん 牛肉のつけ焼き かぼちゃのみそ汁(おみ入)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 スキムココアケーキ	牛乳・しらす干し・牛肉・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・調整豆乳・鶏卵	精白米・麦・三温糖・植物油・片栗粉・小麦粉・マーガリン	ゆかり・たまねぎ・ピーマン・かぼちゃ・青ねぎ・干しぶどう	清酒・みりん・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ビュアココア・ベーキングパウダー
29	木	麦ごはん 揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク いちごジャムの米粉ケーキ	牛乳・白身魚・木綿豆腐・脱脂粉乳・調整豆乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖・米粉・いちごジャム	わかず・キャベツ・にんじん・えのきたけ・さやいんげん・しょうが・こまつな・だいこん	食塩・清酒・濃口しょうゆ・かつおだし・かつお昆布だし・ベーキングパウダー
30	金	麦ごはん 豚カツ レタス(12g) ミネストローネスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) すいか(100g) ヨーグルト(固形)	牛乳・豚肉・鶏卵・ベーコン・加糖ヨーグルト	せんべい・精白米・麦・小麦粉・パン粉・揚げ油・じゃがいも・植物油	レタス・トマト・たまねぎ・キャベツ・にんじん・マッシュルーム缶・冷凍グリーンピース・すいか	食塩・鳥がらだし
31	土	汁ビーフン バナナ(75g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・かまぼこ・あさり水煮缶	ビーフン・植物油・ごま油・カステラ	もも缶・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・乾しいたけ・しょうが・バナナ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・中華スープの素・鳥がらだし

# 7月 給食だより

## ～食中毒に気を付けましょう～

梅雨から夏にかけて蒸し暑くなるこの時期は、細菌による食中毒が起きやすくなります。保育所の給食調理でも、日々衛生に気をつけ、食中毒がおきないように注意しています。ポイントを押さえ、家庭でも食中毒を予防しましょう。

### ① 菌をつけない

#### ●手をしっかり洗う

外から帰宅した時、トイレ使用后、ペットにふれた後、調理や食事の前、生の肉や魚・卵を触った後、おむつを処理した後などは、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。(下記参照)

#### ●分けて保管する

加熱前の肉や魚と、火を通さない野菜等は、買い物から持ち帰るときや冷蔵庫内でお互いがつかないように、分けて包む・保管するようにしましょう。

#### ●熱湯や塩素剤で消毒する

包丁やまな板、ふきん等は、熱湯や塩素剤などでこまめに消毒しましょう。



きれいに手を洗おう!



### ② 菌を増やさない

#### ●常温に置く時間を短く

細菌は 30℃～37℃付近で特に増えやすくなります。買い物から持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫に入れましょう。生ものや作った料理はなるべく早く食べるようにしましょう。すぐに食べない料理は冷蔵庫に入れて保存しましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増殖します。冷蔵庫を過信せず、早めに食べる事が大切です。また、冷蔵庫の詰めすぎにも注意しましょう。目安は7割程度です。



7割程度が目安だよ!

### ③ 菌をやっつける

#### ●しっかり火を通す

表面だけではなく、食品の中心部まで十分に加熱しましょう。電子レンジを使用する場合は、均一に加熱されているか確認しましょう。



温める程度の中途半端な加熱はダメ!



## ～手洗いについて～

手洗いは食中毒予防の基本です。正しい手洗いをおさらいしましょう!

【準備】十分に手をぬらし、石けんを泡立てます。

①～⑥を「きらきら星」の歌に合わせてやってみよう♪



① てのひら あらおう♪

② てのこう あらおう♪

③ ゆびさき つめと♪

④ ゆびの あいだも

⑤ おやゆび ねじり♪

⑥ さいごは てくび♪

⑦ 流水できれいに洗い流します。

⑧ 清潔なタオルで拭きます。

令和3年7月 離乳食献立例

(No. 1)

日	曜	初期 (生後5～6か月頃)	中期 (生後7～8か月頃)	後期 (生後9～11か月頃)		完了期 (生後12～18か月頃)	
		昼食	昼食	昼食	補食(午後)	昼食	補食(◎午前・午後)
2 ・ 16	金	つぶしがゆ にんじんのマッシュ キャベツのすりつぶし かぼちゃのマッシュ 野菜スープ(だし汁)	パンがゆ 鶏ひき肉とかぼちゃのそぼろ煮 野菜スープ (キャベツ・たまねぎ・にんじん)	パンがゆ 鶏ひき肉とかぼちゃのそぼろ煮 野菜スープ (キャベツ・たまねぎ・にんじん)	豆乳かん	パン(輪切り) 肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ	◎牛乳 ◎バナナ 豆乳 牛乳かん
1 ・ 15	木	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し にんじんのマッシュ たまねぎのすりつぶし 清汁(だし汁)	五分かゆ 白身魚のムニエル(ほぐす) にんじんのやわらか煮 清汁(絹豆腐・とろとろわかめ)	軟飯 白身魚のムニエル ゆでにんじん 清汁(絹豆腐・とろとろわかめ)	マカロニのきな粉和え (砂糖は三温糖を使用)	軟飯(またはご飯) 魚のチーズピカタ ソテー(たまねぎ) 冬瓜のそぼろ煮 清汁(豆腐・わかめ)	◎牛乳 ◎ウエハース スキムミルク マカロニのきな粉和え
3 ・ 17 ・ 31	土	つぶしがゆ キャベツのすりつぶし にんじんのマッシュ 野菜スープ(だし汁)	煮込みうどん (キャベツ・たまねぎ・にんじん)	煮込みうどん (キャベツ・たまねぎ・にんじん) すいか	ボーロ	煮込みうどん (キャベツ・たまねぎ・にんじん) すいか	◎牛乳 ◎もも缶 牛乳 ボーロ
5 ・ 19	月	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し こまつな葉先のすりつぶし トマトのマッシュ 野菜スープ(だし汁)	五分かゆ 白身魚の煮物(ほぐす) こまつな葉先の煮物 野菜スープ (トマト・じゃがいも・たまねぎ)	軟飯 白身魚の煮物 こまつなの煮物 野菜スープ (トマト・じゃがいも・たまねぎ)	きな粉蒸しパン	軟飯(またはご飯) ブイヤベース こまつなの炒め物	◎牛乳 ◎せんべい スキムミルク きな粉蒸しパン
6 ・ 20	火	つぶしがゆ じゃがいものマッシュ にんじんのマッシュ たまねぎのすりつぶし 野菜スープ(だし汁)	五分かゆ 鶏ひき肉と野菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・にんじん) 野菜スープ (たまねぎ・こまつな葉先)	軟飯 鶏ひき肉と野菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・にんじん) 野菜スープ (たまねぎ・こまつな)	そぼろがゆ	軟飯(またはご飯) 鶏肉と野菜の煮物 かき玉汁	◎牛乳 ◎オレンジ スキムミルク そぼろごはん
9 ・ 21	金 ・ 水	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し にんじんのマッシュ たまねぎのすりつぶし 野菜スープ(だし汁)	パンがゆ 白身魚のムニエル(ほぐす) にんじんのやわらか煮 野菜スープ (たまねぎ・にんじん)	パンがゆ 白身魚のムニエル ゆでにんじん 野菜スープ (たまねぎ・にんじん)	豆乳かん	ロールパン(輪切り) 白身魚のムニエル ゆでにんじん オクラのスープ	◎牛乳 ◎チーズ 牛乳 きょうだいかん

日	曜	初期 (生後5～6か月頃)	中期 (生後7～8か月頃)	後期 (生後9～11か月頃)		完了期 (生後12～18か月頃)	
		昼食	昼食	昼食	補食(午後)	昼食	補食(◎午前・午後)
8 ・ 28	木 ・ 水	つぶしがゆ たまねぎのすりつぶし にんじんのマッシュ かぼちゃのマッシュ 清汁(だし汁)	五分がゆ 鶏ひき肉のやわらか煮 にんじんのやわらか煮 かぼちゃのみそ汁 (かぼちゃ・にんじん・とろとろわかめ)	軟飯 鶏ひき肉のやわらか煮 ゆでにんじん かぼちゃのみそ汁 (かぼちゃ・にんじん・とろとろわかめ)	ホットケーキ	しらすごはん 牛肉と野菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁(スキム入り)	◎牛乳 ◎せんべい 豆乳 ホットケーキ
7 ・ 30	水 ・ 金	つぶしがゆ じゃがいものマッシュ にんじんのマッシュ トマトのマッシュ 野菜スープ(だし汁)	五分がゆ 鶏ひき肉とにんじんの煮物 トマトスープ (じゃがいも・トマト・たまねぎ・キャベツ)	軟飯 鶏ひき肉とにんじんの煮物 トマトスープ (じゃがいも・トマト・たまねぎ・キャベツ)	ヨーグルト	軟飯(またはご飯) 鶏ひき肉とにんじんの煮物 ゆでレタス ミネストローネスープ(ベーコンなし)	◎牛乳 ◎せんべい すいか ヨーグルト
10 ・ 24	土	つぶしがゆ トマトのマッシュ すりおろしきゅうり 清汁(だし汁) つぶしバナナ	五目そうめん (鶏ささみ・トマト・きゅうり) あらつぶしバナナ	五目そうめん (鶏ささみ・トマト・きゅうり) うす切りバナナ	ポーロ	五目そうめん バナナ	◎牛乳 ◎ウエハース 牛乳 ポーロ
12 ・ 26	月	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し じゃがいものマッシュ にんじんのマッシュ 清汁(だし汁)	五分がゆ じゃがいもとツナの煮物 絹豆腐のみそ汁 (絹豆腐・にんじん)	軟飯 じゃがいもとツナの煮物 絹豆腐のみそ汁 (絹豆腐・にんじん)	蒸しパン	軟飯(またはご飯) にら玉 豚汁(じゃがいも)	◎牛乳 ◎チーズ スキムミルク レーズンスティック
13 ・ 27	火	つぶしがゆ たまねぎのすりつぶし にんじんのマッシュ じゃがいものマッシュ 野菜スープ(だし汁)	五分がゆ 鶏ひき肉と野菜のトマト煮 (鶏ひき肉・たまねぎ・なす・にんじん・トマト缶)	軟飯 鶏ひき肉と野菜のトマト煮 (鶏ひき肉・たまねぎ・なす・にんじん・トマト缶)	せんべい	軟飯(またはご飯) 鶏ひき肉と野菜のトマト煮 (鶏ひき肉・たまねぎ・なす・にんじん・トマト缶)	◎牛乳 ◎メロン お茶 せんべい
14 ・ 29	水 ・ 木	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し にんじんのマッシュ こまつな葉先のすりつぶし 清汁(だし汁)	五分がゆ 白身魚の野菜あんかけ(ほぐす) (白身魚・キャベツ・にんじん) 絹豆腐と野菜の清汁 (絹豆腐・こまつな葉先・だいこん)	軟飯 白身魚の野菜あんかけ (白身魚・キャベツ・にんじん) 絹豆腐と野菜の清汁 (絹豆腐・こまつな・だいこん)	米粉ケーキ	軟飯(またはご飯) 白身魚の野菜あんかけ 豆腐と野菜の清汁	◎牛乳 ◎オレンジ スキムミルク いちごジャムの米粉ケーキ

- ・乳児ポツリヌス症予防のため、はちみつは満1歳までは使用しないでください。
- ・牛乳を離乳食の調理に使うのは可能ですが、飲むのは満1歳を過ぎてからにしましょう。