



7月給食だより

令和 2年 6月30日 亀田保育園

予定献立表

今月の目標

～規則正しい生活をして、健康、衛生に気をつけよう。～

食中毒に注意！

7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすくなり、疲れやすい時期でもあるので夏を乗り切るためにも規則正しい生活とバランスのとれた食事をしましょう。また、たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給をしてください。それから、この時期は食中毒もおきやすいです。おしぼり、箸などの消毒や調理器具や賞味期限など衛生管理にも気をつけたいですね。

げんきをつくる食卓

夏野菜のそぼろ丼

<材料> ・米…50g ・人参…5g ・玉ねぎ…10g ・なす…20g
 ・ズッキーニ…10g ・赤、黄パプリカ…各3g ・んにく
 ・豚ひき肉…45g ・しょうゆ…1cc 砂糖…1g ・片栗粉
 ・テンメンジャン…2g ・コチュジャン…2g ・みそ…3g
 ・醤油…3cc ・酒…3cc ・みりん…2cc ・砂糖…1g

<作り方> ・なす、パプリカ、ズッキーニ、人参、玉ねぎはサイコロ切り。
 ・フライパンでひき肉とニンニクを炒める。
 ・調味料を全部容器に入れ、準備する。
 ・ひき肉に玉ねぎ、人参を入れ、なすも加え煮えてきたら調味料を入れ、煮からめる
 ・味がついてきたらパプリカ、ズッキーニを入れ炒め、片栗粉で味を絡め完成です。

月	火	水	木	金
		1 ハムフライ もやしの彩りナムル 寄席豆腐汁 果物 おにぎりデー	2 ミルクカレーラーメン ヒレカツ パリパリサラダ 果物 ゆでブロッコリー	3 たこ焼き風ナゲット ブロッコリーサラダ ポトフ 果物 ジャムパン
		6 赤魚の揚げ煮 切り干し大根の煮物 絹さやのみそ汁 果物 ゆで卵	7 <七夕ランチ> 星形ハンバーグ ミモザサラダ そうめんすまし汁 七夕ゼリー ミニトマト	8 シュウマイ 豚肉と大根の炒り煮 ほうれん草のみそ汁 果物 おにぎりデー
13 焼き魚 春雨サラダ きのこのみそ汁 プリン 煮豆	14 鶏の照り焼き 切干大根の炒り煮 ほうれん草のみそ汁 ゼリー ゆでブロッコリー	15 鮭のタルタルフライ マセドアンサラダ ワンタンスープ ミルクデザート おにぎりデー	16 冷やし中華 夏野菜の揚げ煮 とうもろこし ゆで卵	17 ピーマンの肉詰め スパゲティサラダ 野菜スープ 果物 ジャムパン
20 赤魚の竜田揚げ チャプチェ なすのみそ汁 ヨーグルト トマト	21 夏野菜のそぼろ丼 ごぼうサラダ わかめのみそ汁 果物 さつま芋の甘煮	22 ポークチャップ ピーキャロじゃこ炒め ミネストローネ ゼリー おにぎりデー	23 【海の日】	24 【スポーツの日】
27 ビビンバ 餃子 卵スープ 果物 ゆでブロッコリー	28 【お誕生会】 お楽しみに！	29 鮭の味噌マヨ焼き マカロニサラダ 麩のみそ汁 ゼリー おにぎりデー	30 ぶっかけうどん 真砂揚げ レタスサラダ 果物 煮豆	31 春巻き ゴーヤチャンプル ゆうがお汁 果物 ジャムパン

※食材等の都合で献立が変更になる場合がございます。ご了承下さい。

※点線外は3歳未満児の追加食品です。

※土曜日は卵焼き・具沢山汁・浅漬け・煮豆・牛乳・フルーツです。