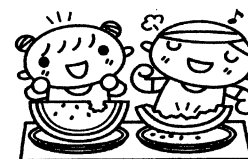
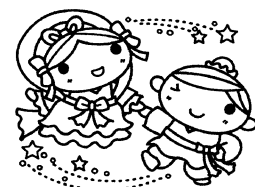




7月給食だより

令和 4年 6月29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。また、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。

★ 7月より気温が高くなるためしばらくの間給食展示をお休みします。

げんきをつくる食卓

ナポリタンバーグ(こども1人分)

<材料> ・豚ひき肉・・・40g ・ウインナー・・・5g ・高野豆腐・・・3g
 ・玉ねぎ・・・30g ピーマン・・・10g ・にんにく・・・0.2g
 ・コンソメ・・・0.5g ・片栗粉・・・1.5g ・ケチャップ・・・2cc
 ・お好み焼きソース・・・1cc ・砂糖・・・0.5g ・コショウ・・・0.02g

<作り方> ・ウインナーを半月切りにする。
 ・高野豆腐を水で戻して絞りと、みじん切りにする。
 ・玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする。玉ねぎは炒めて冷ましておく、
 ・ひき肉とウインナー、玉ねぎピーマン、おろしにんにく調味料を混ぜあわせ、小判型にし、天板に並べる。
 ・160℃に予熱したオーブンで10～12分ほど焼く。

月	火	水	木	金
1				
鮭の照り焼き おかか和え スタミナみそ汁 ゼリー ジャムパン				
4	5	6	7【七タメニュー】	8
夏野菜カレー フルーツポンチ	ハムフライ 豚肉と大根の炒り煮 寄席豆腐汁 果物	赤魚の揚げ煮 梅和え なめこ汁 果物	ナポリタンバーグ シーザーサラダ 七タそうめん汁 七タゼリー	チキンナゲット ブロッコリーのおかか和え ポトフ ヨーグルト
ミニトマト	青菜ごはん	おにぎりデー	ゆでブロッコリー	スティックパン
11	12	13	14	15
鯛の梅煮 なめたけ和え 大根のみそ汁 フルーチェ わかめごはん	プルコギ丼 春雨サラダ かに玉スープ 果物	はんぺんのチーズフライ パリパリサラダ 小松菜のみそ汁 果物	醤油ラーメン汁 メンチカツ たくあんサラダ ゼリー チーズ	鮭フライ マカロニサラダ 卵スープ プリン ジャムパン
18	19	20	21	22
【海の日】	ハヤシライス フレンチサラダ ヤクルト	タンドリーチキン 南瓜と卵のサラダ わかめのみそ汁 果物	五目うどん汁 シュウマイ 切干大根炒り煮 ヨーグルト	たこ焼き ごぼうサラダ ミネストローネ 果物
	ヨーグルト	おにぎりデー	トマト	プチクロワッサン
25	26【お誕生会】	27	28	29
サバの味噌煮 友禅和え なすのみそ汁 ババロア 粉ふき芋	ガパオライス スパゲティサラダ 野菜スープ ミニケーキ ゆでブロッコリー	チキンチキンごぼう 野菜ソテー かぶと麩のみそ汁 果物	塩ラーメン 肉団子 おかか和え ヨーグルト 煮豆	ちくわのパン粉焼き ゴーヤチャンプル ゆうがお汁 果物 ジャムパン
		おにぎりデー		

※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。