7月たのしいしょくじ

おぐに保育園
2025年 6月 30日

梅雨に入り、蒸し暑い日が続いています。梅雨の合間の晴れた日は、真夏のような暑さになりましたね。気温や湿度が高く、熱中症にも気をつけたい時期ですので、給食ではお汁の量を増やしたり、いつもより少しだけ濃いめに味をつけるなど、水分・塩分がしっかり摂れるよう工夫しています。また、夏野菜をたっぷり使ってさっぱりと食べやすいメニューにしています。毎日のご飯作りの参考にしていただけたら幸いです(*^^*)

先日は、みんなで育てたピーマンを初収穫しました。1つだけ採れたピーマンを、厚揚げの中華煮に入れてみんなで少しずつ食べました！『さっき採れたピーマンだ！』『ピーマン美味しい！』と嬉しい感想が飛び交う給食時間となりました♪これからの収穫も楽しみです(^^♪

夏季の食中毒注意報　発令！

島根県より、6月18日に第1回『**食中毒注意報**』が発令されました。これは、食中毒の発生しやすい状態になったと認めた場合に食中毒の発生を未然に防ぐために発表されるものです。

食中毒予防の三原則

①菌を『つけない』
- 手洗いの励行
- 調理器具を清潔に
- 手袋の着用

②菌を『増やさない』
- 常温放置しない

菌は常温下（20℃～40℃）で猛烈に増殖します！

③菌を『やっつける』
- しっかりと加熱する

加熱処理後の食品でも時間が経つにつれて菌は増殖します。出来上がったら早めに食べましょう！

食中毒は、家庭でも発生しています！

『**食中毒予防の三原則**』を意識して、食事作りをしましょう!(^^)!

★1組さん　米研ぎ当番★

3人で協力して炊飯しました♪

先日、1組さんがお米を研いで炊飯してくれました♪
先生にお米の測り方、研ぎ方を教えてもらいながら、意欲的に取り組みました。炊飯スイッチを押して、園庭で遊んでいるうちに、さくら組のお部屋からお米の炊けるいい香りが漂い、子ども達のお腹をさらにペコペコにしました(*^^*)

給食の時間になると、『1組さんが研いだお米美味しい～！』『先生！美味しいから食べてごらん！』とお話してくれました。
みんな喜んで食べていて、いつもよりご飯を食べるペースが早かったです！
自分たちで炊いたご飯は、特別な美味しさがあるようです♡
ぜひ、お家でも米研ぎを頼んでみてあげてください(^^♪
お当番活動の一環として、定期的に取り組んでいきます。

7月の食育活動

▷夏野菜ピザ作り(25日)

▶防災給食(29日)

☆おすすめメニュー☆

昆布とコーンのおにぎり

【材料】
米‥2合
刻み昆布‥10g
ホールコーン‥40g
バター‥10g
しょうゆ‥大さじ1
酒‥大さじ1
塩‥小さじ1/2

【作り方】
①米を研ぐ。お釜に米、酒、しょうゆを入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
②刻み昆布は軽く洗い、そのまま入れる。
（**水で戻さないでOK!**）
③コーン、バター、塩を入れて炊飯する。
（**冷凍コーンも、冷凍のまま入れてOK!**）
④炊きあがったら昆布を短く刻み、混ぜる。

6月の人気おやつでした！　とっても簡単で美味しいですよ＼(^o^)／

7月予定献立表

当番	日	曜日	昼食 主食	副食（主菜・副菜・汁物）	昼食 果物	おやつ（★：手作りおやつ）
はるさん・ゆなさん	1	火	ご飯	**花しゅうまい**：豚挽肉・玉葱・えのき茸・生姜・醤油・砂糖・塩・しゅうまいの皮・枝豆・キャベツ **もやしの中華和え**：もやし・かにかま・人参・きゅうり・ごま・ごま油・酢・砂糖・醤油 **かきたま汁**：卵・じゃが芋・わかめ・いりこ・醤油・塩	ぶどう	★**豆腐のみたらし団子・牛乳** 団子の粉・絹ごし豆腐・砂糖 醤油・片栗粉
	2	水	麺	**きつねうどん**：うどん・油揚げ・玉葱・人参・干し椎茸・かまぼこ・葱・かつお節・昆布・醤油・塩 **なすとピーマンのゆめ煮**：なす・ピーマン・人参・糸こんにゃく・醤油・砂糖 **かぼちゃサラダ**：かぼちゃ・じゃが芋・きゅうり・ハム・レーズン・マヨネーズ	バナナ	★**ピラフおにぎり・お茶** 米・ベーコン・玉葱・人参 コーン・バター・コンソメ・塩
	3	木	とうもろこしご飯	**豚しゃぶ**：豚肉・生姜・きゅうり・トマト・もやし・ごま・ごま油・酢・醤油・砂糖 **じゃが芋のきんぴら**：じゃが芋・人参・ピーマン・油・醤油・砂糖 **なめこの味噌汁**：なめこ・玉葱・わかめ・いりこ・味噌	オレンジ	★**シリアルバー・牛乳** 玄米フレーク・マシュマロ バター・レーズン
	4	金	ご飯	**オーロラチキン**：鶏肉・じゃが芋・人参・ピーマン・片栗粉・にんにく・ケチャップ・マヨネーズ・カレー粉 **なすのナムル**：なす・春雨・ハム・きゅうり・人参・ごま油・酢・醤油・砂糖 **コーンスープ**：コーン・玉葱・ほうれん草・いりこ・醤油・塩	バナナ	★**オレンジゼリー・お茶** オレンジジュース・砂糖 ゼラチン・みかん缶
	5	土	パン	**サンドイッチ・牛乳**：食パン・ハム・きゅうり・チーズ・マヨネーズ・牛乳		**ビスケット・牛乳**
	6	日		誕生日会・七夕会（7日）		
つきさん・ちかさん	7	月	ご飯	**七夕ちらし寿司**：米・酢・砂糖・塩・人参・ごぼう・干し椎茸・ごま・卵・きゅうり・ハム **かぼちゃのそぼろ煮**：かぼちゃ・鶏挽肉・醤油・砂糖 **天の川スープ**：そうめん・玉葱・人参・オクラ・いりこ・醤油・塩	オレンジ	★**お星さまクッキー・牛乳** 小麦粉・卵・バター・砂糖 ミルクココア
	8	火	ご飯	**手羽元のさっぱり煮**：手羽元・人参・いんげん・酢・砂糖・醤油 **大根ときゅうりの白和え**：大根・きゅうり・人参・コーン・ごま・豆腐・味噌・砂糖・醤油 **わかめのすまし汁**：わかめ・玉葱・えのき茸・いりこ・醤油・塩	バナナ	**あんぱん・牛乳**
	9	水	梅ご飯	**あじの塩焼き**：あじ・塩・トマト **干し大根と高野豆腐の煮物**：干し大根・高野豆腐・人参・干し椎茸・いんげん・醤油・砂糖 **じゃが芋の味噌汁**：じゃが芋・玉葱・しめじ・葱・いりこ・味噌	オレンジ	★**ライスコロッケ・お茶** 米・合挽肉・コーン・ケチャップ チーズ・卵・小麦粉・パン粉
	10	木	ご飯	**豆腐ハンバーグ**：豆腐・合挽肉・玉葱・卵・パン粉・塩・こしょう・ケチャップ・キャベツ **コロコロサラダ**：きゅうり・トマト・人参・コーン・酢・油・塩・こしょう **ポテトスープ**：じゃが芋・玉葱・えのき茸・オクラ・いりこ・醤油・塩	バナナ	★**じゃこトースト・牛乳** 食パン・しらす干し マヨネーズ・青のり
	11	金	麺	**ジャージャー麺**：中華麺・豚挽肉・玉葱・人参・ごま油・にんにく・生姜・味噌・醤油・砂糖・きゅうり・うずらの卵 **ひじきの中華和え**：ひじき・ハム・人参・きゅうり・枝豆・ごま油・酢・砂糖・醤油 **麩とオクラのすまし汁**：麩・オクラ・玉葱・いりこ・醤油・塩	オレンジ	★**わかめおにぎり・お茶** 米・わかめふりかけ
	12	土		**夕涼み会**		
	13	日				
しょうりさん・ゆなさん	14	月	ご飯	**チャプチェ**：牛肉・春雨・玉葱・人参・エリンギ・ピーマン・パプリカ・ごま・ごま油・醤油・砂糖 **小松菜のおかか和え**：小松菜・人参・もやし・コーン・かつお節・醤油 **トマたまスープ**：トマト・卵・玉葱・オクラ・コンソメ・塩	オレンジ	★**おかかおにぎり・お茶** 米・かつお節・醤油
	15	火	ご飯	**肉じゃが**：豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・いんげん・醤油・砂糖 **きゅうりとわかめの酢もの**：きゅうり・わかめ・人参・酢・砂糖・塩 **なすと厚揚げの味噌汁**：なす・厚揚げ・玉葱・葱・いりこ・味噌	ぶどう	★**かぼちゃとチーズの蒸しパン・牛乳** ミックス粉・卵・牛乳 かぼちゃ・チーズ・黒ごま
	16	水	麺	**冷麺**：中華麺・卵・ハム・きゅうり・もやし・トマト・ごま・ごま油・酢・砂糖・醤油・鶏がら **じゃが芋のカレー煮**：じゃが芋・豚挽肉・玉葱・人参・カレールウ **磯和え**：キャベツ・人参・小松菜・海苔・醤油	バナナ	**メロンパン・牛乳**
	17	木	ご飯	**納豆のかき揚げ**：納豆・しらす干し・玉葱・人参・コーン・オクラ・卵・小麦粉 **大根の甘酢和え**：大根・人参・わかめ・酢・砂糖・塩 **じゃが芋のすまし汁**：じゃが芋・玉葱・麩・葱・いりこ・醤油・塩	オレンジ	**バウムクーヘン・牛乳**
	18	金	ご飯	**うなぎ丼**：米・うなぎのかば焼き・卵・砂糖・塩・人参・小松菜・醤油 **中華奴**：豆腐・しらす干し・きゅうり・トマト・ごま・かつお節・ごま油・鶏がら・酢・醤油・砂糖 **豚汁**：豚肉・大根・人参・ごぼう・しめじ・かぼちゃ・葱・いりこ・味噌	バナナ	★**冷やしぜんざい・お茶** 小豆・団子の粉・砂糖・塩
	19	土	パン	**菓子パン・牛乳**：菓子パン・牛乳		**せんべい・牛乳**
	20	日		土用の丑（19日・31日）		
	21	月		**◎7月はお弁当日はありません**　海の日		
はるさん・ちかさん	22	火	ご飯	**マーボーなす**：豆腐・なす・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・ごま油・にんにく・生姜・鶏ガラ・味噌・醤油・片栗粉 **トマトサラダ**：トマト・きゅうり・ひじき・豆腐・油・酢・醤油 **にら玉スープ**：にら・卵・じゃが芋・いりこ・醤油・塩	バナナ	★**ウインナーサンド・牛乳** ロールパン・ウインナー キャベツ・ケチャップ
	23	水	ご飯	**タンドリーチキン**：鶏肉・にんにく・ヨーグルト・醤油・カレー粉・トマト **大豆サラダ**：水煮大豆・きゅうり・マグロの水煮・わかめ・油・酢・塩・こしょう **オクラのすまし汁**：オクラ・玉葱・じゃが芋・いりこ・醤油・塩	メロン	★**ヨーグルトケーキ・牛乳** ミックス粉・卵・牛乳 バター・砂糖・ヨーグルト
	24	木	ご飯	**シイラの竜田揚げ**：シイラ・生姜・醤油・酒・片栗粉・とうもろこし **酢味噌和え**：小松菜・人参・しめじ・かまぼこ・酢・味噌・砂糖・醤油 **かぼちゃの味噌汁**：かぼちゃ・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	バナナ	★**お好み焼・牛乳** 豚肉・キャベツ・長芋・卵・小麦粉 ソース・マヨネーズ・かつお節・青のり
	25	金	ピザ	**夏野菜ピザ**：小麦粉・砂糖・塩・ベーキングパウダー・油・ベーコン・コーン・玉葱・なす・ピーマン・トマト・ケチャップ・チーズ **ツナサラダ**：マグロの水煮・キャベツ・人参・きゅうり・油・酢・塩・こしょう **わかめスープ**：わかめ・玉葱・じゃが芋・いりこ・醤油・塩	オレンジ	★**梅おにぎり・お茶** 米・梅干し
	26	土		**サンドパン・牛乳**：ロールパン・ハム・きゅうり・チーズ・マヨネーズ・牛乳		**ビスケット・牛乳**
	27	日		クッキング（25日）		
つきさん・ゆなさん	28	月	ご飯	**ドライカレー**：米・豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・レーズン・カレールウ **ピクルス**：大根・人参・きゅうり・酢・砂糖・塩 **ミネストローネ**：トマト・ベーコン・玉葱・人参・じゃが芋・枝豆・コンソメ・塩	オレンジ	**せんべい・牛乳**
	29	火	ゆかりご飯	**魚缶と大豆の煮もの風**：魚缶（ケチャップ風味）・水煮大豆・ひじき **乾物サラダ**：切干大根・わかめ・糸寒天・コーン・かつお節・ごま油・酢・醤油 **ふかし芋**：さつま芋	バナナ	**乾パン・牛乳** 防災メニュー（29日）
	30	水	麺	**ナポリタンスパゲティ**：スパゲティ・ウインナー・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・ケチャップ **フレンチサラダ**：キャベツ・人参・みかん缶・きゅうり・油・酢・塩・こしょう **枝豆のクリームスープ**：枝豆・玉葱・じゃが芋・バター・コンソメ・塩・牛乳・小麦粉	オレンジ	★**炊き込みおにぎり・お茶** 米・鶏肉・人参・ごぼう 干し椎茸・醤油・塩
	31	木	ご飯	**厚揚げの味噌煮**：厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・いんげん・味噌・醤油・砂糖 **きゅうりのごま酢和え**：きゅうり・人参・もやし・ごま・酢・砂糖・塩 **モロヘイヤと卵のすまし汁**：モロヘイヤ・卵・玉葱・いりこ・醤油・塩	バナナ	★**ポテトチーズボール・牛乳** じゃが芋・片栗粉・粉チーズ コーン・塩・小麦粉

＊行事や食材の都合により献立を変更することがあります。　＊手作りおやつを基本としています。　＊ようや組は、朝のおやつに果物と牛乳を提供します。

☆行事や食材の都合により献立を変更することがあります。　☆手作りおやつを基本としています。　☆つめ組は、朝のおやつに果物と牛乳を提供します。