計石保育園
令和8年7月

給食献立予定表

年間目標 ： 一口目は野菜から食べよう

日	曜	10時のおやつ		昼食 主食	主菜	副菜	汁物	3時のおやつ		行事
1	水	牛乳	りんご	麦飯	チキンピカタ	ピーマンのじゃこ炒め	中華コーンスープ	牛乳	シリアル	
2	木	牛乳	チーズ	麦飯	カレー肉じゃが	バンバンジー	納豆	麦茶	桜エビのおにぎり	
3	金	牛乳	ビスコ	麦飯	肉詰めピーマン	人参グラッセ･ブロッコリー	なすのみそ汁		冷やしぜんざい	
4	土		せんべい		サラダうどん（おにぎり）				ビスケット	
6	月	牛乳	カンパン	麦飯	回鍋肉	いんげんのごま和え	あおさ汁	牛乳	ジャーマンポテト	七夕飾り
7	火	牛乳	ふかし芋	麦飯	魚のガーリックソース	ポテトサラダ	天の川汁	牛乳	七夕饅頭	
8	水	牛乳	クラッカー	麦飯	ハヤシライス	バンサンスー	ヨーグルト	牛乳	ピーチケーキ	プール開き
9	木	牛乳	野菜スティック	麦飯	鶏肉のマーマレード煮	キャベツのごまマヨサラダ	じゃがいものみそ汁	麦茶	せんべい	
10	金	牛乳	バナナ	麦飯	卵の袋煮	ひじきの中華和え	豆乳みそ汁	麦茶	水ようかん	
11	土		ハーベスト		親子丼（白ごはん）				スティックパン	
13	月	牛乳	ウエハース	麦飯	そうめん流し(そうめん･おにぎり･唐揚げ･野菜)				プリン	
14	火		ヨーグルト	麦飯	和風ハンバーグ	ツナピーマン	小松菜のみそ汁	牛乳	バナナ蒸しパン	
15	水	牛乳	りんご	麦飯	焼きビーフン	ブロッコリーの塩昆布和え	レタススープ	牛乳	プリッツ	
16	木	牛乳	ビスコ	麦飯	スパニッシュオムレツ	切り干し大根のナムル	あっさりスープ		かき氷	火災訓練
17	金	牛乳	ロールパン	麦飯	ポークビーンズ	ゴーヤチャンプルー	ふりかけ	牛乳	わかめとじゃこのおにぎり	
18	土		ウエハース		ビビンバ（白ごはん）				せんべい	
20	月				海　の　日					
21	火	牛乳	ビスケット	麦飯	鮭のみそマヨ焼き	ピーマンのソテー	ポテトスープ	牛乳	きなこマカロニ	
22	水	牛乳	野菜かりんとう	麦飯	なすのひき肉はさみ揚げ	もやしのごま和え	豆腐のみそ汁		フルーツゼリー	
23	木	牛乳	チーズ	麦飯	炒り鶏	中華きゅうり	わかめスープ	麦茶	ビスケット	
24	金	牛乳	シリアル	麦飯	麻婆豆腐	小松菜のオリーブ和え	納豆	牛乳	ピザトースト	
25	土				夏　祭　り					夏祭り
27	月	牛乳	カンパン	麦飯	夏野菜カレー	コロコロサラダ	りんご	牛乳	バナナおやつパン	
28	火	牛乳	えびせん	麦飯	鯵の竜田揚げ	あげのおひたし	なすのみそ汁	牛乳	チーズじゃが	
29	水	牛乳	シリアル	麦飯	照り焼きチキン	もやしのカレードレッシング	豆腐とえのきのスープ	麦茶	コーンのおにぎり	
30	木		ヨーグルト	麦飯	なすのミートスパゲティ	キャベツとりんごのサラダ	コンソメスープ	牛乳	せんべい	
31	金	牛乳	食パン	麦飯	ハッピーメニューの日				アイスクリーム	ハッピーメニュー

※献立は、都合により変更する場合があります

そうめん流しは13日の週のお天気のいい日に実施します

手作りおやつ

給食だより

【目標】

食中毒に気をつけよう

食中毒の予防法

●細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！　生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はＮＧ。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

●加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

食中毒の危険性のため、7月・8月・9月はお弁当の日はありません