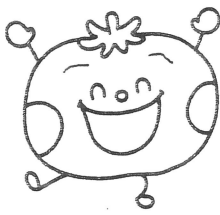


7月給食予定献立

令和8年6月25日 厚別西認定こども園

1日(水)・14日(火)	2日(木)・21日(火)	3日(金)	4日・18日(土)
ごはん みそ汁(白菜・ワカメ) ほっけの味噌焼き ほうれん草のサラダ (ほうれん草・もやし・人参) 果物(りんご)	ごはん みそ汁(キャベツ・しめじ) すき焼き風煮 (豚肉・焼豆腐・春雨・白菜・玉葱・人参) きゅうりのおかか和え (きゅうり・赤パプリカ・糸かつお) 果物(オレンジ)	ごはん みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) 鶏肉のさっぱり煮 (鶏肉・にんにく) キャベツと人参のツナ和え (キャベツ・人参・ツナ・きゅうり) 果物(バナナ)	肉味噌スパゲティ (鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・干し椎茸・生薑) チンゲン菜コーン和え (チンゲン菜・コーン・人参) 果物(パイン)
牛乳 ミルククッキー	牛乳 ぱりんこ	牛乳 たべっこどうぶつビスケット	牛乳 ぼたぼた焼き
6日(月)	7日(火)七夕	8日・22日(水)	9日・23日(木)
ごはん みそ汁(水菜・麩) ポークチャップ (豚肉・玉葱) 切干大根の炒め煮 (切干大根・油揚げ・人参・グリーンピース) 果物(オレンジ)	七夕そうめん (ハム・きゅうり・人参・コーン) 鶏肉照り焼き 小松菜ごま和え (小松菜・人参) 天の川ソーダゼリー	ごはん みそ汁(小松菜・なめこ) 豆腐のツナ焼き (豆腐・ツナ・玉葱・人参) ブロッコリー中華和え (ブロッコリー・赤パプリカ) 果物(パイン)	ごはん みそ汁(豆腐・チンゲン菜) 鶏肉のごま味噌焼き 春雨サラダ (春雨・きゅうり・もやし・コーン・人参) 果物(バナナ)
牛乳 ムーンライト	牛乳 星たべよ 	牛乳 スイートパンプキン	牛乳 ジャムスコーン
10日・24日(金)	11日・25日(土)	13日・27日(月)	15日・29日(金)
ごはん みそ汁(キャベツ・人参) さばの竜田焼き ほうれん草の納豆和え (ほうれん草・納豆・人参) 果物(りんご)	味噌うどん (鶏肉・玉葱・人参・ほうれん草) 南瓜グラッセ風 (南瓜・インゲン) 果物(パイン)	ごはん 豆乳みそ汁(豆乳・小松菜・えのき) 豚肉のマーナーレード焼き (豚肉・生薑・玉葱・万能葱) 人参の鶏そぼろ煮 (人参・鶏挽肉・グリーンピース) 果物(バナナ)	ふりかけごはん みそ汁(切干大根・しめじ) 大豆かき揚げ (大豆・豚肉・玉葱・人参・コーン) 小松菜醤油和え (小松菜・人参) 果物(バナナ)
牛乳 メロンパン	牛乳 ばかうけ(青のり味)	牛乳 小豆蒸しパン(小豆・豆乳)	ヨーグルト 毎日果実
16日・30日(木)	17日・31日(金)	28日(火)お誕生会	
バターロール 人参ポタージュ (人参・玉ねぎ・パセリ) 鮭のムニエル風 キャベツわかめサラダ (キャベツ・わかめ・赤パプリカ) 果物(パイン)	ごはん トマトカレー (豚肉・玉葱・人参・トマト・コーン) 三色浸し (白菜・ほうれん草・人参) 果物(オレンジ)	わかめごはんおにぎり (わかめ・3-5歳児焼きのり) 野菜スープ(玉葱・白菜・えのき) ヒレカツ ブロッコリー味噌マヨドレ (ブロッコリー・赤パプリカ) 果物(パイン)	
牛乳 ツナコーンおやき (ツナ・人参・コーン)	牛乳 まがりせんべい	アイスクリーム 揚げ一番 	

☆りす・こあら組の午前おやつは牛乳と果物になります。

☆毎月1日は「野菜の日」、4日は「栄養の日」、19日は「食育の日」です。

☆1号認定・2号認定共に同じ給食を提供しています。

☆メニューは2週間サイクルの献立を基本にしています。

食のウォッチング

～夏バテにご注意！～

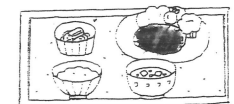
暑い日が続くと体力を消耗し、体がだるい、食欲が低下する、よく眠れないなど人によってさまざまな夏バテの症状を起こすことがあります。

次のことに気を付けて、暑い夏を元気に乗り越えていきましょう！



○食事をしっかりと

主食(ごはん・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・きのこ・海藻等)を組み合わせることで丈夫な身体づくりに必要なビタミン・ミネラル等の栄養をとりやすくなります。



○水分補給はこまめに

室内で過ごしていると喉の渇きに気付かないことがあります。屋外で過ごすときはもちろん、室内でも意識し、水分補給をするようにしましょう。水分補給にはジュースやスポーツドリンクではなく、水かノンカフェインのお茶(麦茶など)が向いています。又、食事に汁物や、水分の多い野菜・果物を取り入れるのもよいでしょう。

～食中毒に気をつけましょう～

これからの時期、高温・多湿により食中毒の多発が予想される場合に、市から食中毒警報が発令されます。園の給食作りでは、日頃から食材・食品の管理、作業前・作業中の手洗いを徹底し、食品を加熱する際は中までしっかりと火が通ること(中心部が85度以上になるまで)、肉や魚、卵などを扱った調理器具はその都度消毒・洗浄すること等を徹底しながら作業をすすめています。ご家庭でも食品食材の管理、手洗いや調理器具の扱いにも気をつけ、食中毒にならないよう注意していきましょう。

～今月のメニューから～

〈鶏肉のさっぱり煮〉

〈材料(大人2分・幼児2人分)〉

鶏もも肉・・・2枚
生姜、にんにく・・・各1かけら
A { 醤油・・・小さじ2
酢・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ2
水・・・1/4カップ
片栗粉・・・小さじ2

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉を1口大に切っておく。
- ② 生姜、にんにくはすりおろす。
- ③ 鍋に②とAの調味料、水を入れて煮立て、鶏肉を加え煮る。
- ④ 水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。

※鶏肉と一緒に、しめじ、人参、大根等を加えると、より栄養たっぷりの一品になります

暑い夏に食が進む
メニューです

