

献立表				中山保育園			
2025/07月分							
日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ			
1	火	お茶(牛乳),小魚	カレーうどん,チキンナゲット,三色和え,果物	牛乳,フレークバー			
2	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉の唐揚げ,麩のすまし汁,キャベツサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)			
3	木	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鯖の塩焼き,みそ汁,ごぼうの煮物,手作りゼリー(ピーチ)	牛乳,おかし(ビスケット類)			
4	金	お茶(牛乳),小魚	レーズンパン,鶏肉の香草パン粉焼き,ポークビーンズ,切干大根サラダ,果物	アイス パピコ 0・1歳ゼリー			
5	土	牛乳,小魚		お茶,おかし			
7	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鮭のレモン風味,すまし汁,和風キャベツサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)			
8	火	お茶(牛乳),小魚	あんかけ焼きそば,小籠包,もやしの彩りあえ,ヤクルト	牛乳,きな粉トースト			
9	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豆腐肉味噌かけ,けんちん汁,ひじきの炒め煮,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)			
10	木	お茶(牛乳),小魚	カレーライス,一口カツ,キャベツサラダ,果物	牛乳,甘々棒			
11	金	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,かぼちゃのチーズ焼き,コンソメスープ,レタスのサラダ,手作りゼリー(レモン)	アイス パニャティエ 0・1歳ゼリー			
12	土	牛乳,小魚		お茶,おかし			
14	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏肉のごま味噌焼,具たくさん汁,わかめサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)			
15	火	お茶(牛乳),小魚	味噌ラーメン,春巻き,キャベツの和え物,果物	牛乳,もちりチーズパン			
16	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉のごま焼き,みそ汁,しまささげのごま和え,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)			
17	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉と大根のべっこう煮,キャベツのみそ汁,鶏ともやしのなかよし和え,手作りゼリー(青りんご)	牛乳,おかし(せんべい類)			
18	金	お茶(牛乳),小魚	コッペパン,白身魚のマヨネーズパン粉焼き,大豆のカレースープ,きゅうりのツナ和え,フルーツ入りゼリー(年長は果物)	アイス パナッパ 0・1歳ゼリー,年長おかし			
19	土	牛乳,小魚		お茶,おかし			
21	月		海の日				
22	火	お茶(牛乳),小魚	そうめん,さつま芋の天ぷら,きゅうりとかにかまの酢の物,果物	牛乳,今川焼(カスタード)			
23	水	お茶(牛乳),小魚	中華風混ぜご飯,肉団子の甘酢あん,春雨スープ,キャベツとコーンの中華和え,果物	牛乳,おかし(せんべい類)			
24	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,油淋鶏,すまし汁,もやしとわかめのナムル,手作りゼリー(オレンジ)	牛乳,おかし(ビスケット類)			
25	金	お茶(牛乳),小魚	黒パン,オムレツのミートソースかけ,ABCスープ,ブロックリードレッシング和え,果物	アイス パピコ 0・1歳ゼリー			
26	土	牛乳,小魚		お茶,おかし			
28	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,豚肉の味噌焼き,すまし汁,きんぴらごぼう,果物	牛乳,おかし(せんべい類)			
29	火	お茶(牛乳),小魚	なすのミートスパゲティ,コーンコロッケ,レタスのサラダ,果物	フルーチェ(イチゴ味)			
30	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,肉じゃが,みそ汁,きゅうりのゆかり和え,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)			
31	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉のカレー焼き,豚汁,ひじきとキャベツのサラダ,手作りゼリー(ストロベリー)	牛乳,おかし(せんべい類)			

★今月の郷土食はしまささげのごま和えと甘々棒です。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦(調味料をのぞく)を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。



【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	エネルギー	タンパク	脂質	加糖	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	514	19.2	17.6	201	1.8	133	0.27	0.42	28	4.7	1.9
目標量	575	23.5	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	457	17.2	16.3	253	1.4	134	0.24	0.45	28	3.6	1.5
目標量	475	19.5	13.2	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

もぐもぐ通信～こどもの食メモ～

《 食中毒に気を付けよう 》

早くも暑い日が続いていますが、気温が上がり、湿度も高くなるこの時期に注意が必要なのが「食中毒」です。食中毒にはウイルスや寄生虫によるものなどがあり、年間通して発生しますが、暑い時期に気を付けたいのが「細菌による食中毒」です。食中毒の原因となる細菌の多くが室温(約20℃)で活発に増殖し始め、30～40℃で増殖スピードが最も早くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨の時期には、細菌による食中毒が増えます。

◇知っておきたい食中毒の主な原因

腸管出血性大腸菌(0-157、0-111)

主な生息場所：牛などの家畜の腸管

特に注意したい食材：牛肉



カンピロバクター

主な生息場所：ほとんどの動物の腸管

特に注意したい食材：食肉全般、特に鶏肉



黄色ブドウ球菌

主な生息場所：人や動物

特に注意したい食材：おにぎりなどの調理加工品

ウェルシュ菌

主な生息場所：動物の腸管、土、水

特に注意したい食品：カレーなどの煮込み料理

◇食中毒予防の三原則

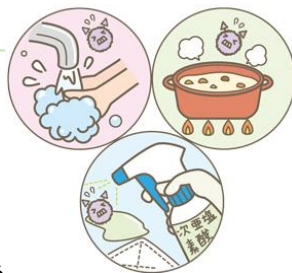
①付けない

手にはさまざまな雑菌が付着しています。

食中毒の原因菌を食べ物に付けないように、次のようなときは必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・食卓につく前
- ・残った食品を扱う前

焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。



②増やさない

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

肉や魚などの生鮮食品や総菜などは、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず早めに食べることが大事です。



③やっつける

多くの細菌は75℃で1分以上加熱することによって死滅します。特に肉料理は中心部までよく火を通しましょう。

また、ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌が付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。