



# 給食だより

令和2年6月30日発行  
大塚第一保育園

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
15	水	麦ごはん 揚げ魚のあんかけ 豆腐とコロコロ野菜の清汁	牛乳 オレンジ50g	豆乳 米粉の甘納豆ケーキ	牛乳・白身魚・かつおだし・木綿豆腐・かつお・昆布だし・豆乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・植物油・砂糖(三温糖)・米粉・甘納豆(あずき)・オリーブ油	オレンジ・キャベツ・にんじん・えのきたけ・さやいんげん・しょうが・こまつな・だいこん	牛乳・チーズ
16	木	コッペパン ミートボールシチュートマト風味 ひじきとズッキーニのサラダ	牛乳 せんべい7g	スキムミルク フルーツ豆乳かん せんべい(以上児)	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉・鶏卵・鳥がらだし・コンソメ・ひじき・脱脂粉乳・豆乳・寒天	せんべい・コッペパン・片栗粉・じゃがいも・砂糖(三温糖)・オリーブ油	たまねぎ・キャベツ・グリーンアスパラガス・にんじん・トマトホールカット(缶)・トマトピューレ・スツキーニ・メロン・バナナ・フルーツミックス(缶)	牛乳・とうもろこし
17	金	麦ごはん 牛肉のつけ焼き サラダ菜(7g) かぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶどう(デラ)50g	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・牛肉・木綿豆腐・塩わかめ・煮干しだし・脱脂粉乳・米みそ・麦みそ・きな粉	精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・片栗粉・マカロニ・黒砂糖	ぶどう・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・サラダ菜・かぼちゃ・青ねぎ	牛乳・もも(缶)
18	土	ジャージャー麺 すいか(180g)	豆乳 バナナ75g	りんごジュース バームクーヘン	豆乳・豚ひき肉・赤色辛みそ	中華めん・植物油・ごま油・砂糖(三温糖)・片栗粉・バームクーヘン	バナナ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・乾しいたけ・すいか・りんごジュース	
20	月	しらすごはん 厚揚げとチンゲン菜の炒め煮 豚汁	牛乳 ウエハース7g	スキムミルク シリアルスコーン	牛乳・しらす干し・厚揚げ・煮干しだし・豚肉・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・麦・砂糖(三温糖)・片栗粉・ごま油・植物油・じゃがいも・とうもろこし・ホットケーキミックス	にんじん・チンゲンサイ・乾しいたけ・ごぼう・こんにゃく・青ねぎ・バナナ・干しぶどう	牛乳・バナナ
21	火	コッペパン 豚カツ ゆでとうもろこし(40g) オクラのスープ	牛乳 せんべい7g	スキムミルク(7日) 七夕ゼリー(7日) すいか(180g)(21日) チーズ(21日)	牛乳・豚肉・鶏卵・鶏肉・鳥がらだし・プロセスチーズ・脱脂粉乳	せんべい・コッペパン・小麦粉・パン粉・揚げ油・植物油	スイートコーン・トマト・オクラ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・セロリ・すいか	牛乳・パイナップル
29	水	麦ごはん みそ汁(豆腐) 魚のチーズピカタ サラダ菜(7g) 冬瓜のそぼろ煮	牛乳 バナナ75g	スキムミルク きょうだいかん バナナ(50g)(以上児)	牛乳・木綿豆腐・煮干しだし・米みそ・麦みそ・白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏ひき肉・かつおだし・脱脂粉乳・寒天・あずき(缶)・豆乳	精白米・麦・小麦粉・植物油・砂糖(三温糖)・片栗粉	バナナ・たまねぎ・青ねぎ・サラダ菜・とうがんとにんじん・グリーンピース	牛乳・オレンジ
30	木	麦ごはん 夏野菜のキーマカレー かぼちゃとツナのサラダ	牛乳 メロン60g	アイスクリーム ビスケット	牛乳・牛ひき肉・まぐろ油漬(缶)・アイスクリーム	精白米・麦・植物油・カレールウ・マヨネーズ・ビスケット	メロン・たまねぎ・なす・にんじん・スツキーニ・にんにく・グリーンピース・トマトホールカット(缶)・コーンホール・トマトケチャップ・かぼちゃ・パセリ	牛乳・せんべい
31	金	麦ごはん ブイヤベース 小松菜の炒め物	牛乳 キウイフルーツ50g	豆乳 チーズボール	牛乳・鯛・いか・コンソメ・牛肉・豆乳・鶏卵・粉チーズ	精白米・麦・じゃがいも・オリーブ油・植物油・砂糖(三温糖)・小麦粉・揚げ油	キウイフルーツ・トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ・こまつな・にんじん・コーンホール	牛乳・ゼリー
25	土	五目そうめん ヨーグルト(固形)	豆乳 もも(缶)30g	りんごジュース かりんとう	豆乳・鶏卵・鶏肉・かつお・昆布だし・含脂加糖ヨーグルト	そうめん・砂糖(三温糖)・かりんとう	もも(缶)・トマト・きゅうり・乾しいたけ・しいたけだし・りんごジュース	
27	月	麦ごはん ムニエル レタス(12g) ミネストローネスープ	牛乳 チーズ10g	スキムミルク バナナ(50g)(未満児) えだまめ(以上児) せんべい	牛乳・プロセスチーズ・白身魚・鶏卵・ベーコン・鳥がらだし・脱脂粉乳	精白米・麦・小麦粉・植物油・マーガリン・マヨネーズ・じゃがいも・せんべい	たまねぎ・パセリ・レタス・トマト・キャベツ・にんじん・マッシュルーム(缶)・グリーンピース・バナナ・えだまめ	牛乳・米粉パン
28	火	麦ごはん かき玉汁(にら) 大豆の五目煮 切干だいこんの和え物	牛乳 パイナップル(缶)30g	スキムミルク きな粉パン	牛乳・鶏卵・煮干しだし・鶏卵・だいず・野菜昆布・まぐろ油漬(缶)・脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・植物油・じゃがいも・砂糖(三温糖)・食パン・バター	パイナップル(缶)・にら・こんにゃく・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しょうが・切干だいこん・きゅうり	豆乳・クッキー
22	水	オムライス 魚のタルタルソースかけ レタス コーンスープ ぶどう	牛乳 チーズ10g	りんごジュース すいかのフルーツポンチ	牛乳・プロセスチーズ・鶏肉・コンソメ・鶏卵・メルルーサ・鳥がらだし	精白米・麦・植物油・バター・小麦粉・揚げ油・マヨネーズ・甘納豆(あずき)・砂糖(三温糖)	たまねぎ・グリーンピース・トマトケチャップ・パセリ・レタス・コーンクリーム(缶)・にんじん・ぶどう・フルーツミックス(缶)・すいか	牛乳・オレンジ

## 食中毒に

6月から9月は食中毒が起こりやすい季節です。梅雨から夏にかけて蒸し暑くなるこの時期は、細菌による食中毒が起こりやすくなります。ポイントをおさえて予防しましょう!

### 食中毒予防の3原則

食中毒菌を  
「つけない・増やさない・やっつける」

### 家庭でできる食中毒対策

- (1) 買い物をするときは、消費期限を確認する。
- (2) 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。
- (3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。
- (4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。
- (5) 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。

### 《チーズボールの作り方(5人分)》 ♡7月10・31日の15時おやつ♡

- 【材料】
- ・卵：40g
  - ・人参：60g
  - ・小麦粉：100g
  - ・揚げ油：適量
  - ・粉チーズ：30g
  - ・ベーキングパウダー：2g
  - ・水：25g

- 【下処理】
- ・人参は皮をむき、粗みじん切り。
  - ・小麦粉・ベーキングパウダー・粉チーズはふるい、合わせる。
- 【作り方】
- ①小麦粉・ベーキングパウダー・粉チーズに、人参、卵、水を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
  - ②植物油を熱し、一口大に落として揚げる。

※延長おやつは数量に限りがあるので、変更になる場合があります。その際はその都度報告いたします。