

7月の献立



古志ひまわり保育園

Tel : 23-1504 Fax : 23-1505
メールアドレス : koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 ごはん がんもと モロッコ豆の煮物 糸こんにゃくと もやしの酢の物 みそ汁 カリカリごぼう するめ お茶	3 ごはん 魚の梅生姜焼き あらめの炒め物 みそ汁	4 ごはん 鶏肉とじゃが芋の 甘辛炒め きゅうりスティック みそ汁	5 ごはん 鯖の丸太焼き 茄子田楽 もずくスープ	6 (七夕献立) 豚肉ときゅうりの ちらし寿司 焼きピーマン トマト そうめん汁	7 ドライカレー みそ汁
9 ごはん 魚のにんにく しょうゆ焼き ほうれん草の浸し すまし汁	10 ごはん 高野豆腐と 南瓜の煮物 オクラ納豆 みそ汁	11 ごはん 飛び魚のつみれ揚げ 冷奴 トマト もやしのスープ	12 ごはん 厚揚げの梅みそ焼き 南瓜サラダ みそ汁	13 夏野菜カレー 結び昆布の煮物 きゅうりのナムル	14 トマトスパゲティ すまし汁
大福 昆布 お茶	黒豆おにぎり 野菜 お茶	豆乳くず餅 野菜 牛乳	じゃが芋のグリル焼き トマト お茶	スコーン いりこ 牛乳	パン するめ お茶
16 海の日 	17 梅うどん ゴーヤのソテー 蒸しとうもろこし 酢飯おにぎり 野菜 お茶	18 ごはん 魚の竜田焼き 茄子とピーマンの 焼き浸し みそ汁 みたらし団子 昆布 牛乳	19 ごはん 南瓜のはさみ焼き 糸昆布の炒め物 みそ汁 かっぱ巻き 野菜 お茶	20 ごはん 煮魚 三色ごま和え ワカメスープ マカロニきなこ するめ 牛乳	21 夏祭り 五目ごはん みそ汁 果物 いりこ お茶
23 ごはん 鶏手羽元の照り煮 きゅうりの 生姜じょうゆ和え みそ汁	24 ごはん 焼き魚 もやしのナムル みそ汁	25 梅じゃこごはん 厚揚げのだしのつけ アラムの煮物 カレースープ	26 ごはん アジの南蛮漬け 南瓜の煮物 みそ汁	27 ミートスパゲティ 夏野菜のサラダ 煮豆 すまし汁	28 ワカメごはん みそ汁
干し大根のおにぎり 野菜 お茶	大学南瓜 トマト 牛乳	枝豆 昆布 お茶	蒸しとうもろこし するめ お茶	糸昆布のおにぎり いりこ お茶	パン するめ お茶
30 ごはん 麻婆茄子 切り干し中華サラダ コーンスープ	31 サザエごはん 豆腐ステーキ 茄子の煮物 みそ汁 冷やしぜんざい 昆布 お茶				
人参おにぎり 野菜 お茶					

食中毒に気をつけよう!!

これから気をつけたいのが食中毒です。冷蔵庫に入れ忘れたおかずが気が付くと傷んでいという経験があると思います。先日、食品衛生講習会に参加し改めて気が引きしまる思いがしました。

<食中毒予防の3つの原則>

つけない

～調理者・器具・
台所は清潔に～

- ・調理前や食事後には十分な手洗いを。
- ・清潔な食器や器具を使う。
- ・タオルやふきんも常に清潔に。



ふやさない

～時間と温度の
管理が重要～

- ・食品はすぐ冷蔵庫（冷凍庫）で保管を。
- ・冷凍品の自然解凍は避ける。
- ・料理を長時間常温で放置しない。



やっつける

～食中毒の弱点は
加熱と消毒～

- ・中心部まで十分加熱。
- ・温め直しも十分加熱。
- ・まな板や包丁は、洗った後は熱湯をかけて殺菌、乾燥。



ある日の出来事

6月におやつで“グミ”を出したときのことです。ある保育士が「グミ食べるよ～!」とお昼寝から起きた子どもたちに声をかけると、いつもはなかなかおやつに来ない子どもも、ホールにおやつを食べに来るではありませんか。そしてグミをみると「???」という表情をしていました。よく考えると子どもたちにとっての“グミ”はスーパーなどで売られているお菓子のグミなのです。しかし、枝についているグミを自分で採って食べることも楽しく、この時期にしか味わうことの出来ない体験となりました。



<お知らせ>

- ・6日（金）七夕献立
- ・5日（木）すみれ組クッキング
- ・今月はお弁当の日はありませんのでよろしくお願いします。

来月の予定

- ・8月13日（月）～16日（木）お盆特別保育
出席される方はお弁当、水筒を持ってくるください。

最近話題の“アニサキス”今年も色々な所で発生しているようです。生の魚に寄生すると言われていますが、しめ鯖など酢でしめたものでも死なないそうです。生魚を食べる時には十分注意しましょう。