

7月のこんだて

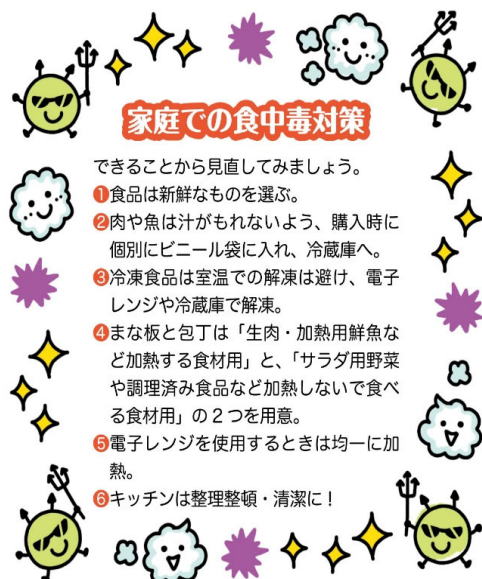
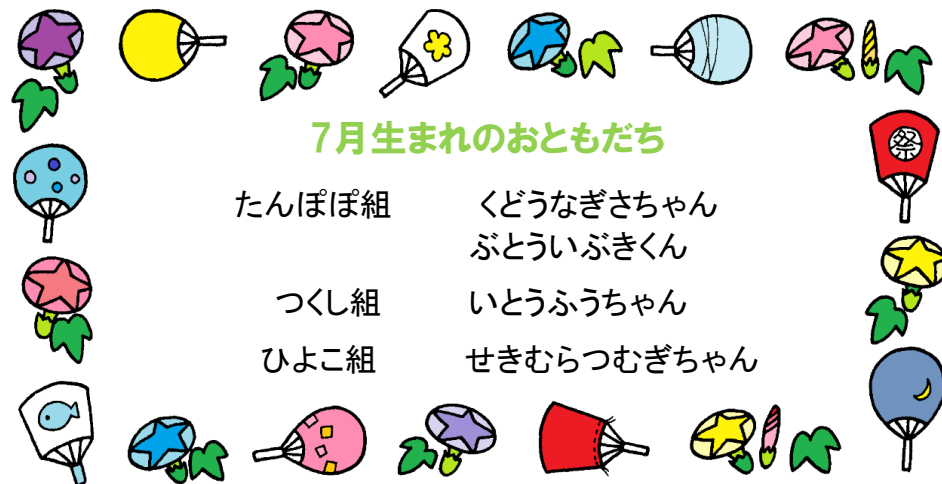
令和8年 7月
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
1	水	鶏のからあげ いんげんおかか和え 煮豆 スープ パイン缶	せんべい ヨーグルト	ごはん 鮭フレーク	スナック菓子 麦茶
2	木	赤魚の塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリー みそ汁 キウイフルーツ	桃ケーキ 牛乳	ごはん ふりかけ	コーン菓子 麦茶
3	金	豚肉のアップルソース さっぱり和え トマト スープ グレープフルーツ	ビスケット 牛乳	ごはん 雑穀	白い風船 麦茶
4	土	サンドイッチ 野菜サラダ チーズ スープ フルーツ	パイ パックジュース		野菜スナック 麦茶
6	月	さわらのマヨ焼き 青菜のお浸し 焼きさつまいも みそ汁 パナナ	クラッカー 牛乳	ごはん 肉そぼろ	かりんとう 麦茶
7	火	七夕会 えびフライ ブロッコリーサラダ チーズ セタそうめん汁 キウイフルーツ	フルーツポンチ 牛乳	ごはん ゆかり	パイ 麦茶
8	水	鮭の塩焼き かぼちゃの甘煮 ウインナー すまし汁 オレンジ	スナック菓子 牛乳	ごはん ごましお	塩せんべい 麦茶
9	木	夏祭り会 ☆ 緑日メニュー ☆			
10	金	豚肉のみそ炒め ゆかり和え かまぼこ スープ グレープフルーツ	せんべい 牛乳	ごはん なめたけ	ビスコ 麦茶
11	土	ミートスパゲティ 温野菜サラダ スープ フルーツ	ビスケット 牛乳		サブレ 麦茶
13	月	あじの醤油焼き 切干大根煮 焼きさつまいも みそ汁 パナナ	コーン菓子 牛乳	ごはん ふりかけ	クラッカー 麦茶
14	火	お好み焼き風卵焼き 花菜サラダ 煮豆 スープ オレンジ	パリパリピザ 牛乳	ごはん 味付のり	ビスケット 麦茶

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
15	水	麻婆豆腐なす ナムル トマト 春雨スープ キウイフルーツ	せんべい 牛乳	ごはん 雑穀	コーン菓子 麦茶
16	木	誕生会 冷やし中華 鶏の照り焼き 枝豆 すいか	かき氷風ゼリー クラッカー		白い風船 麦茶
17	金	カレーライス きゅうりの酢の物 福神漬 みそ汁 グレープフルーツ	おかき 牛乳	ごはん カリフラワー	ビスケット 麦茶
18	土	中華丼 かぶの浅漬け スープ フルーツ	パイ パックジュース		かりんとう 麦茶
20	月	海の日			
21	火	たらのみそ焼き 青菜の煮びたし 焼きかぼちゃ すまし汁 パナナ	スナック菓子 牛乳	ごはん 魚肉ソーセージ	かりんとう 麦茶
22	水	豚肉の塩レモン炒め トマトサラダ かまぼこ みそ汁 オレンジ	ビスケット プリン	ごはん 納豆	ビスコ 麦茶
23	木	ほっけの塩焼 すき昆布煮 ブロッコリー ひつみつみ汁 ミニゼリー	ポテト春巻き 牛乳	ごはん ふりかけ	クラッカー 麦茶
24	金	クリスマスチキン ポテトサラダ トマト スープ キウイフルーツ	ウエハース 牛乳	ごはん チーズ	ビスケット 麦茶
25	土	お弁当*			
27	月	チンジャオロース 中華和え 枝豆 スープ パナナ	スナック菓子 牛乳	ごはん なめたけ	白い風船 麦茶
28	火	かれのい煮付け 塩昆布和え 煮豆 豚汁 パイン缶	せんべい ヨーグルト	ごはん 海苔の佃煮	コーン菓子 麦茶
29	水	オムレツ マカロニサラダ ウインナー スープ キウイフルーツ	バナナスコーン 牛乳	ごはん ブロッコリー	かりんとう 麦茶
30	木	さばのみそ煮 ごま和え かまぼこ みそ汁 グレープフルーツ	コーン菓子 牛乳	ごはん 雑穀	ビスコ 麦茶
31	金	チキンチャップ キャベツサラダ スナッPEndウ スープ オレンジ	きなこサンド 牛乳	ごはん ごましお	ボーロ 麦茶

献立は変更になることもありますので、ご了承ください
16日は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

※25日(土)はお弁当のご持参をお願いします。



家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンは整理整頓・清潔に！

積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れる」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)