



令和5年度 7月のしよくじ



大津市福祉部子ども未来局幼保支援課

【保育所献立予定表】

日 曜	献 立 名				主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
1 土	牛乳 せんべい	ご飯 さつまい わかめサラダ	肉 汁	牛乳 ビスケット	普通牛乳 鶏肉 (もも皮なし) だし (煮干し)	にんじん 大根 干しいたけ 葉ねぎ 乾燥わかめ きゅうり キャベツ	塩せんべい 精白米 さつまいも サラダ油 三温糖 ビスケット・ハード
3 月	牛乳 クラッカー	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め 切り干しサラダ	肉 炒	牛乳 *ポップコーン	普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ	キャベツ パプリカ にら なす 切り干し大根 きゅうり にんじん	クラッカー 精白米 ごま油 三温糖 ポップコーン サラダ油
4 火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 豚肉とセロリのスープ 夏野菜のかき揚げ	肉 汁	牛乳 メロン せんべい	普通牛乳 プロセスチーズ 豚もも・脂少 だし (かつお) 鶏卵	たまねぎ にんじん セロリ グリーンピース (冷凍) かぼちゃ ピーマン メロン	精白米 じゃがいも 薄力粉 (1等) サラダ油 塩せんべい
5 水	牛乳 粉ふきいも	ご飯 麻婆茄子 小魚サラダ	肉 炒	牛乳 温野菜 (とうもろこし) ヨーグルト	普通牛乳 豚ひき肉 しらす干し ヨーグルト (加糖)	なす たけのこ (ゆで) たまねぎ しらす干し にんじん ピーマン きゅうり とうもろこし	じゃがいも 精白米 ごま油 かたくり粉 三温糖 サラダ油
6 木	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 あじの塩焼き 五目煮豆 麩のすまし汁	魚 焼	牛乳 *オレンジパンチ	普通牛乳 あじ (切り身) 大豆 (乾) だし (かつお)	にんじん、ごぼう だし、こんぶ しいたけ 糸みつば (青みつば) だし (昆布) もも缶詰 (果肉) みかん缶詰 (果肉) パイナップル (缶詰) みかんジュース (100%)	精白米 サラダ油 三温糖 焼きふ (小町麩)
7 金	牛乳 ビスケット	ご飯 千草焼き なすといんげんのごま和え 豆腐としめじのみそ汁	卵 焼	牛乳 *セタそうめん	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 だし (かつお) 豆腐 (絹ごし) だし (煮干し)	干しいたけ にんじん たけのこ (ゆで) なす さやいんげん (三度豆) ぶなしめじ きゅうり オクラ だし (昆布)	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 いりごま (白) 三温糖 そうめん (乾)
8 土	牛乳 クラッカー	ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 甘酢キャベツ	肉 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 だし (かつお) 鶏ひき肉	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	クラッカー 精白米 三温糖 サラダ油 かたくり粉 塩せんべい
10 月	牛乳 ビスケット	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 三色ごま和え	魚 煮	牛乳 プチさつまいもパン メロン	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし (かつお)	とうがん にんじん れんこん グリーンピース (冷凍) もやし きゅうり メロン	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも 三温糖 いりごま (白) プチさつまいもパン (おやつ)
11 火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 照り焼きチキン 和風サラダ わかめのすまし汁	肉 焼	牛乳 *グレーゼリー クラッカー	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏てりやき用もも だし (かつお)	キャベツ きゅうり にんじん れんこん、オクラ 乾燥わかめ 葉ねぎ だし (昆布) ほうとう天然果汁 (100%)	精白米 三温糖 サラダ油 クラッカー
12 水	牛乳 トマト	ご飯 いわしのカレー焼き もやしのごま酢和え 豆腐ととうがんのスープ	魚 焼	牛乳 *チヂミ風おやき	普通牛乳 いわし (切り身) だし (かつお) 豆腐 (絹ごし) 豚もも・脂少	トマト もやし こまつな いりごま えのきたけ 葉ねぎ にら にんじん	精白米 薄力粉 (1等) サラダ油 いりごま (白) 三温糖 白玉粉 ごま油
13 木	牛乳 温野菜 (枝豆)	ご飯 ツナチーズオムレツ かぼちゃ煮 なすと油揚げのみそ汁	卵 焼	牛乳 すいか あられ	普通牛乳 鶏卵 ツナ缶 (水煮70%) プロセスチーズ だし (かつお) 油あげ だし (煮干し)	えだまめ たまねぎ ピーマン かぼちゃ なす すいか	精白米 サラダ油 三温糖 きなこあられ
14 金	牛乳 せんべい	コーンごはん かしのノルウェー風 甘酢和え (セロリ) 和風きのこスープ	肉 揚	牛乳 *ココアケーキ	普通牛乳 鶏肉 (もも皮なし) だし (かつお) 鶏卵	コーン缶詰 キャベツ きゅうり セロリ ぶなしめじ えのきたけ 糸みつば (青みつば)	塩せんべい 精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 薄力粉 (1等) バター ココア (ピュア) 砂糖・粉糖
15 土	牛乳 ビスケット	ご飯 厚揚げとひじきの含め煮 キャベツと人参のサラダ	豆 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉 (もも皮なし) だし (かつお)	ほしひじき にんじん キャベツ	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 クラッカー

3歳以上児 エネルギー 561kcal タンパク質 21.8g 脂肪 16.8g 3歳未満児 エネルギー 489kcal タンパク質 18.9g 脂肪 15.1g

*は手作りおやつです

日 曜	献 立 名				主 要 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
18火	牛乳 せんべい	ご飯 大豆と切り干しの煮物 春雨の酢の物	豆 煮	牛乳 温野菜(とうもろこし)	普通牛乳 大豆(水煮) 豚もも・脂少 油あげ だし(かつお)	切り干し大根 にんじん 干しいたけ きゅうり 乾燥わかめ とうもろこし	さかなの学校 精白米 サラダ油 三温糖 はるさめ いりごま(白)
19水	牛乳 トマト	ご飯 五目卵焼き じゃがいものカレーソー えのきだけのすまし汁	卵 焼	牛乳 *牛乳かん せんべい	普通牛乳 鶏卵 だし(かつお) ツナ缶(水煮ﾌﾙｰｸ)ﾗｲﾄ	トマト 干しいたけ にんじん・葉ねぎ コーン缶詰 グリーンピース(冷凍) えのきたけ だし(昆布) 寒天 みかん缶詰(果肉)	精白米 サラダ油 じゃがいも 三温糖 塩せんべい
20木	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 さけフライ ひじき煮 なすとトマトのスープ	魚 揚	牛乳 すいか あられ	普通牛乳 プロセスチーズ さけ(切り身) 油あげ だし(かつお)	ほしひじき にんじん なす トマト パセリ すいか	精白米 薄力粉(1等) パン粉 サラダ油 三温糖 発芽玄米あられ
21金	牛乳 温野菜(かぼちゃ)	ご飯 おからハンバーグ 野菜ソー きのこスープ	肉 焼	牛乳 温野菜(枝豆) ヨーグルト	普通牛乳 おから 豚ひき肉 鶏卵 ヨーグルト(加糖)	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン ぶなしめじ えのきたけ こまつな えだまめ	精白米 パン粉 サラダ油
22土	牛乳 クラッカー	ご飯 豚汁 小松菜の炒め煮	肉 汁	牛乳 ビスケット	普通牛乳 豚もも・脂少 油あげ だし(煮干し)	にんじん 大根 干しいたけ 葉ねぎ こまつな もやし コーン缶詰	クラッカー 精白米 ごま油 ビスケット・ﾊｰﾄ
24月	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 ポークビーンズ 春雨サラダ	豆 煮	牛乳 プチココアパン プロセスチーズ	普通牛乳 大豆(水煮) 豚もも・脂少 プロセスチーズ	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ コーン缶詰	精白米 サラダ油 三温糖 はるさめ ごま油 プチココアパン(おやつ)
25火	牛乳 塩せんべい	ご飯 変わりオムレツ オクラのおひたし ポテトスープ	卵 焼	牛乳 *フルーツヨーグルト	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し かつお節 だし(かつお) ヨーグルト(プレーン)	にんじん たまねぎ オクラ パセリ もも缶詰(果肉) みかん缶詰(果肉)	星っこ 精白米 サラダ油 じゃがいも
26水	牛乳 温野菜(枝豆)	ご飯 夏野菜カレー ごぼうサラダ	肉 汁	牛乳 すいか ビスケット	普通牛乳 豚もも・脂少	えだまめ たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ごぼう きゅうり コーン缶詰 すいか	精白米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズﾀｲﾌﾟ調味料 いりごま(白) ビスケット・ﾊｰﾄ
27木	牛乳 かりんとう	ご飯 鶏肉のから揚げ さやいんげんのサラダ 野菜スープ	肉 揚	牛乳 *おにぎり(手作りひ じきふりかけ)	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) ちりめんじゃこ かつお節	しょうが さやいんげん(三度豆) たまねぎ きゅうり トマト レモン にんじん こまつな ほしひじき	キヌアかりんとう 精白米 かたくり粉 サラダ油 いりごま(白) ごま油
28金	牛乳 温野菜(とうもろこし)	ご飯 あじの香味焼き なすのごまみそ和え けんちん汁	魚 焼	牛乳 *焼きそば	普通牛乳 あじ(切り身) だし(かつお) 豆腐(木綿) 豚もも・脂少	とうもろこし しょうが なす・ごぼう にんじん 大根・葉ねぎ だし(昆布) キャベツ たまねぎ 青のり	精白米 サラダ油 いりごま(白) 三温糖 蒸し中華めん
29土	牛乳 せんべい	ご飯 大豆と鶏肉のトマト煮 おじゃこ入酢の物	豆 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 大豆(水煮) 鶏肉(もも皮なし) しらす干し だし(かつお)	たまねぎ にんじん ピーマン トマト(缶詰) ﾎﾙ だし(昆布) キャベツ 乾燥わかめ	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 クラッカー
31月	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 厚揚げの炒め煮 小松菜と大根のごま和え	豆 煮	牛乳 すいか きらず揚げ	普通牛乳 厚揚げ 豚もも・脂少 だし(かつお)	にんじん たまねぎ たけのこ(ゆで) ピーマン 干しいたけ こまつな 大根 すいか	精白米 ごま油 三温糖 かたくり粉 いりごま(白) きらず揚げ天然塩

ペットボトル飲料の飲み残しに気をつけて

今や子どもから大人までたくさんの方が愛用しているペットボトル飲料はふたの開閉がいつでも自由にできて、持ち運びもでき、大変便利なものです。今回はそんなペットボトル飲料の取り扱いについて、考えてみたいと思います。

【飲みかけの飲料に注意】

○いったんフタをあげたペットボトル内では空気中や口の中から入った雑菌が増殖します。缶や紙パックの飲料に比べて、密封されていて、衛生的に思われがちですが、それは間違いです。

○雑菌が増殖する条件は水、温度、栄養の3つ。糖分が多ければ多いほど、雑菌が増殖しやすいので、糖分の多いジュースやカフェオレなどは特に注意が必要です。

○雑菌が増殖しても見た目は濁りもなく、開封前の状態とほとんど変わりません。温度・湿度・季節にもよりますが、特に夏場は要注意。細菌の多くは、気温30度前後になると夏季に活発に増殖します。

【安全に飲むためのポイント】

○開封して、口を付けたペットボトル飲料は長くてもその日のうちに飲み切りましょう。
○一度に飲みきれない場合は小さめのサイズを選びましょう。
○ストローを差して飲む方法は一度口に入った飲料がペットボトルの中に逆流し、さらに多くの雑菌が飲料の中に入り込んでしまいますので、避けましょう。
○ペットボトルは1度だけの使い切り目的で作られているので、繰り返しの使用は想定されていません。