

第二ゆりかごWEC学院

2025



給食だより

早いもので1年が半分過ぎました。この時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり、体調を崩しやすいものです。たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をして下さい。梅雨が明ければいよいよ夏本番です。夏を乗り切るためにも、栄養・運動のバランスの良い生活と十分な睡眠を心掛けるようにしましょう。



手洗いの大切さを知ろう！



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

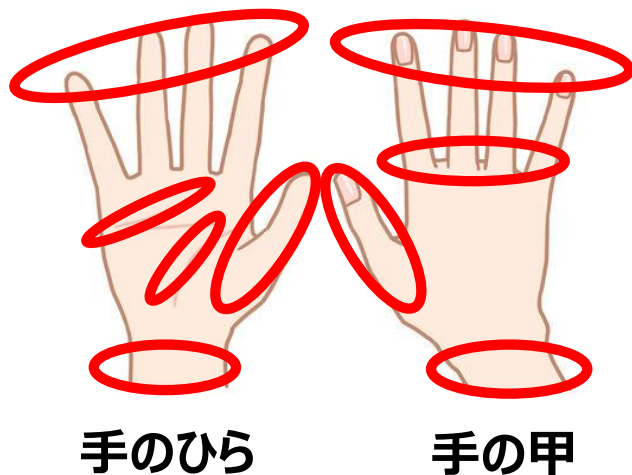
人の手には、たくさんの微生物が付着しています。きちんと手を洗えていないと、バイキンが体の中に入って、お腹が痛くなったり、風邪を引いたりしてしまいます。普段から爪を短く切り、石けんを使って手洗いをきちんとし、食中毒を予防しましょう。

★手洗いのポイント

- ・水だけではなく、石けんを使う
- ・泡をきれいに洗い流す
- ・清潔なタオルで水を拭きとる



右のイラストの丸く囲った部分は、洗い残しの多い場所です。特に気を付けて洗うように心掛けましょう。特に指先には汚れや菌が多く存在しています。



手のひら

手の甲

○で囲っている部分は汚れが付きやすいところです。

【山口・九州・沖縄の郷土りょうり】



『チキン南蛮（宮崎県）』

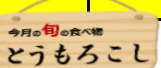


衣をつけた鶏肉を揚げ、あつあつのところで甘酢のタレにからめ、タルタルソースをかけて食す、全国的にも有名な宮崎県のご当地料理です。

もともとは、昭和30年代に延岡市の洋食店で、まかない料理として作られたのが始まりとされています。考案された当初は「鶏から揚げ甘酢漬け」とも呼ばれる料理でしたが、その後タルタルソースをかけて、サラダを添える現在のスタイルとなり、全国に広まっていったとされています。

7月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ
スイカの中からの使用となります

曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
献立		ごはん さわらの西京焼き キャベツとコーンのサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	ごはん 豚肉と根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 小松菜の味噌汁 トマト	ごはん ゴーヤチャンプル 大学かぼちゃ 玉ねぎのスープ フルーツ	ごはん 白身魚の竜田揚げ もやしの和え物 しめじの味噌汁 フルーツ	運動会
おやつ		オレンジゼリー	ソーセージパン 牛乳	セサミクッキー 牛乳	手作りプリン	
日	7★セタメニュー	8★宮崎県郷土料理	9	10	11	12
献立	豆腐ブレッド お星さまハンバーグ ちくわの甘辛炒め 天の川スープ フルーツ	ごはん チキン南蛮 グリーンサラダ キャベツの味噌汁 トマト	ごはん カレーの煮付け おくらのお和え物 けんちん汁 フルーツ	ごはん チンジャオロース もやしのナムル わかめスープ トマト	ごはん さばのごまだれ焼き とうもろこしの香ばし揚げ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	ひじきスパゲッティ 具だくさんスープ フルーツ
おやつ	りんごゼリー せんべい	チーズハンサム 牛乳	アイスクリーム ウエハース	コーンの蒸し饅頭 お茶	フルーツヨーグルト	ゆかりおにぎり 野菜ジュース
日	14★まごわさしいデー	15	16	17	18★お誕生会	19
献立	ごはん 鱈の南部焼き ひじきサラダ じゃが芋の味噌汁 フルーツ	ごはん 冷しゃぶサラダ あじナゲット 冬瓜のすまし汁 トマト	お弁当日 	ミルクパン 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 春雨スープ トマト	うめひじきごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ コーンスープ フルーツ	牛丼 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ	ガトーショコラ 牛乳	とうもろこし お茶	えびせん お茶	豆腐ドーナツ 牛乳	パニラパフェ	クリームパン 牛乳
日	21	22	23	24	25	26
献立	海の日 	カレーライス さっぱりツナサラダ フルーツ	黒糖パン 白身魚のタルタル焼き キャベツのゆかり和え 大根のすまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の甘酢炒め ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁 トマト	ごはん 白身魚のフライ おくらのお和え 信州味噌の豚汁 フルーツ	きつねうどん もやしの酢の物 フルーツ
おやつ		フルーツポンチ	かやくおにぎり お茶	ココアトースト 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳	若菜おにぎり 野菜ジュース
日	28	29	30	31	 今月の旬の食べ物 とうもろこし 米・小麦と共に、主食として食べられる 世界三大穀物のひとつです。 糖質をエネルギーに変える時にはたらく ビタミンB1が豊富に含まれています。	
献立	ごはん さばの味噌煮 小松菜のお浸し 花麩のすまし汁 フルーツ	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ 豆腐のスープ ゼリー	ごはん 肉じゃが 胡瓜の中華サラダ 白菜の味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照焼き もやしのゆかり和え キャベツの味噌汁 トマト		
おやつ	りんごタルト 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	どら焼き お茶	豆腐ブラウニー 牛乳		

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
おやつ		せんべい 牛乳	ウエハース 牛乳	ちりめん お茶	みかん缶	
日	7	8	9	10	11	12
おやつ	クラッカー 牛乳	ヨーグルト	コーンフレーク 牛乳	人参スティック お茶	チーズ お茶	ビスコ 牛乳
日	14	15	16	17	18	19
おやつ	クッキー 牛乳	ちりめん お茶	パン りんごジュース	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳	ウエハース 牛乳
日	21	22	23	24	25	26
おやつ	海の日	コーンフレーク 牛乳	チーズ お茶	ビスコ 牛乳	人参スティック お茶	クラッカー 牛乳
日	28	29	30	31		
おやつ	せんべい 牛乳	ウエハース 牛乳	ちりめん お茶	クッキー 牛乳		