

7 月献立表

令和7年度

神楽保育所

日	曜日	全 児 童			3歳未満児		日	曜日	全 児 童			3歳未満児	
		昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食				昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食	
1	火	ザンギ ごまドレサラダ	野菜スープ くだもの	お茶 チャーハン	牛 乳 バターパン		16	水	ポークカレー フレンチサラダ	ミックスフルーツ 牛 乳	じゃこマヨトースト	牛 乳	カレーライス
2	水	えび豆腐のみそ炒め ごまあえ	かき玉汁 くだもの	牛 乳 クリームサンド	牛 乳 ごはん		17	木	たらのごま風味焼き キャベツの炒めもの	みそ汁 くだもの	お茶 とうもろこし	牛 乳	ごはん
3	木	さばおろし煮 きんぴらごぼう	みそ汁 くだもの	牛 乳 もちもちドーナツ	牛 乳 ごはん		18	金	肉団子の甘酢あん 三色ナムル	みそ汁 くだもの	牛 乳 オレンジゼリー	牛 乳	ごはん
4	金	野菜あんかけ卵焼き ほうれん草のバター炒め	白菜スープ くだもの	牛 乳 スイートポテト	牛 乳 ごはん		19	土	スパゲティナポリタン コンソメスープ	枝豆 くだもの	牛乳 ビスコ	牛 乳	
5	土	冷やしうどん チーズ	くだもの	コーンフ레이크牛乳	牛 乳		22	火	鶏肉のトマト煮 大根サラダ	マカロニスープ くだもの	お茶 みそ焼きライス	牛 乳	米粉パン
7	月	鶏肉のさっぱり焼き ごま酢あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 お好み焼き	牛 乳 ごはん		23	水	鮭の西京焼き 納豆あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 アーモンドラスク	牛 乳	ごはん
8	火	たらのアーモンドフライ ブロッコリーサラダ	小松菜スープ くだもの	牛 乳 フルーツポンチ	牛 乳 レーズンパン		24	木	ちくわのかき揚げ もやしの酢の物	みそ汁 くだもの	牛 乳 やきそば	牛 乳	ごはん
9	水	豚肉のショウガ焼き 拌三絲	みそ汁 くだもの	ミニラーメン	牛 乳 ごはん		25	金	キャロットライス 油淋鶏 チンゲンサイサラダ	わかめスープ くだもの	アイスクリーム	ヤクルト	誕生会
10	木	豆腐のカレー煮 あえもの	みそ汁 くだもの	牛 乳 揚げいも	牛 乳 ごはん		26	土	冷やし中華 枝豆	くだもの	牛 乳 ハッピーターン	牛 乳	
11	金	鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根のサラダ	みそ汁 くだもの	牛 乳 きなこ蒸しパン	牛 乳 ごはん		28	月	さばのこはく揚げ あえもの	みそ汁 くだもの	牛 乳 ホットケーキ	牛 乳	ごはん
12	土	やきそば チーズ	中華スープ くだもの	牛 乳 キャラメルコーン	牛 乳		29	火	ウィンナー入りオムレツ 洋風煮浸し	ビシソワーズ くだもの	牛乳 みるききなこ	牛 乳	バターパン
14	月	ほっけの香味焼き 大豆とひじきの煮物	みそ汁 くだもの	牛 乳 さつま芋スティック	牛 乳 ごはん		30	水	鶏肉の照り焼き 竹輪のマヨごまあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 ご飯のおやき	牛 乳	ごはん
15	火	ハンバーグ ラーメンサラダ	青菜スープ くだもの	牛乳 ケチャップライス	牛 乳 食パン		31	木	厚揚げのケチャップ煮 ジャーマンポテト	春雨スープ くだもの	牛乳 にんじんクッキー	牛 乳	ごはん

食中毒に気をつけよう

夏場は細菌による食中毒が多い季節です
ご家庭でも食品の取り扱いには十分に気をつけましょう

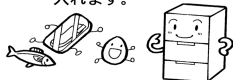
菌を つかない
基本は手洗いです。



菌を やっつける
調理の時は十分に加熱を。



菌を 増やさない
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



ハンドソープで手を洗おう

外から帰ったとき、ごはんやおやつを
食べる前、トイレに行ったあと、手が汚
れたときなどは、ハンドソープを使って
きちんと手を洗いましょう。指先、つめ、
指の間、手首などは、洗い残しが多い
ので、特に、気を付けて洗いましょう



上手に水分補給をしよう

6 手を洗おう

・こまめに水分補給

乳幼児は一度に多くの水分を補給することができま
せん。水分を摂る時間は大人が気にかけてあげましょ
う。

・量は少量ずつ

冷たい飲料を一気に摂取すると刺激で消化能力が低
下し食欲不振を招きます。冷たいものを避け、常温の
ものを少量ずつとりましょう。

・甘い飲み物は避ける

水分補給は「水」が「麦茶」がベストです。甘い清涼飲
料水は空腹を感じにくくさせ、食欲低下につながりや

* 行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。