

日	献立	材料	おやつ	日	献立	材料	おやつ
1日(土)	炊き込みチャーハン 春雨スープ	玉ねぎ、人参、ピーマン、中華だし、ごま油 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ニラ、中華だし、醤油、椎茸	ほうれん草パン 昆布、お茶	22日(土)	しらすごはん にゅうめん	しらす干し、醤油、酒、みりん 鶏肉、そうめん、キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、薄揚げ、白ネギ、醤油	かぼちゃパン 昆布、お茶
3日(月)	ケチャップ麻婆豆腐 ごま酢あえ 味噌汁	豆腐、豚ミンチ、長ネギ、人参、ケチャップ、オイスター、砂糖、鶏ガラ、片栗粉 もやし、人参、きゅうり、ごま、砂糖、醤油、酢 じゃがいも、えのきだけ、葱、味噌	五目おにぎり じゃこ お茶	24日(月)	豆腐のきのこあんかけ レタスサラダ 中華スープ	豆腐、片栗粉、なめこ、えのきだけ、玉ねぎ、葱、醤油、酒、みりん レタス、トマト、きゅうり、砂糖、醤油、酢 冬瓜、玉ねぎ、わかめ、醤油	ひじきと大豆のおにぎり じゃこ お茶
4日(火)	梅しらすごはん ピーマンの肉詰め キャベツのツナ煮 コンソメスープ	梅干し、しらす干し ピーマン、豚ミンチ、片栗粉、小麦粉、豆腐、玉ねぎ、ケチャップ、ソース、砂糖、醤油 キャベツ、人参、シーチキン、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、しめじ、パセリ、コンソメ	じゃがいもチーズ焼き トマト 牛乳	25日(火)	夏野菜カレー 大豆のさっぱりサラダ	豚肉、じゃがいも、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、カレールウ 大豆、きゅうり、トマト、コーン、砂糖、醤油、酢、マヨドレ、ツナ	冷やし中華 昆布 お茶
5日(水)	赤魚の煮つけ 洋風白和え すまし汁	赤魚、砂糖、醤油、酒、みりん 豆腐、ほうれん草、人参、しめじ、白味噌、砂糖、醤油、みりん、マヨドレ、かつお節 玉ねぎ、おつゆ麩、オクラ、醤油	焼きそば 昆布 牛乳	26日(水)	プルコギ かぼちゃサラダ すまし汁	牛肉、にんにく、ごま油、醤油、酒、味噌、砂糖、玉ねぎ、人参、もやし、ニラ、ごま かぼちゃ、きゅうり、ベーコン、玉ねぎ、酢、砂糖、塩 もやし、椎茸、オクラ、醤油	青のりだんご するめ 牛乳
6日(木)	夏野菜のオイスターソース炒め バンサンスー 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、なす、ズッキーニ、オイスター、醤油、酒、砂糖 春雨、きゅうり、人参、きくらげ、ハム、砂糖、醤油、酢 椎茸、豆腐、わかめ、中華だし	みたらしだんご するめ 牛乳	27日(木)	鯖の照り焼き 中華和え 味噌汁	鯖、生姜、大蒜、醤油、酒 キャベツ、人参、きゅうり、ごま、砂糖、醤油、酢、中華だし 豆腐、しめじ、葱、味噌	枝豆おにぎり じゃこ お茶
7日(金)	じゃがいもの味噌バター 切干大根サラダ すまし汁	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ワレット、味噌、バター、醤油、砂糖、酒、みりん 切干大根、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、シーチキン もやし、薄揚げ、モロヘイヤ、醤油	いなり寿司おにぎり じゃこ お茶	28日(金)	誕生会 人参ごはん 和風ハンバーグ ポテトサラダ 花麩のすまし汁、スイカ	人参、コンソメ 豚ミンチ、豆腐、片栗粉、塩、玉ねぎ、砂糖、酒、みりん、醤油、酢、片栗粉、しそ じゃがいも、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、マヨドレ えのき、玉ねぎ、わかめ、花麩	ほうじ茶プリン トマト お茶
8日(土)	ねばねば丼 豚汁	もち麦、オクラ、なめこ、枝豆、ささみ、柴漬け、ゆずポン酢、ゼラチン 豚肉、もやし、人参、しいたけ、豆腐、葱、薄揚げ、味噌	人参パン 昆布、お茶	29日(土)	コーンごはん ポトフ	コーン、醤油、酒、みりん ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、コンソメ	レーズンパン 昆布、お茶
10日(月)	高野豆腐のそぼろ煮 ツナサラダ 味噌汁	高野豆腐、豚ミンチ、人参、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、オクラ、人参、シーチキン、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、なめこ、葱、味噌	梅シソおにぎり じゃこ お茶	31日(月)	麻婆豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	豆腐、豚ミンチ、生姜、大蒜、白ネギ、人参、ニラ、中華だし、酒、醤油、酒、味噌 きゅうり、わかめ、もやし、砂糖、醤油、酢、ツナ えのきだけ、玉ねぎ、モロヘイヤ、醤油	うなぎおにぎり じゃこ お茶
11日(火)	枝豆ごはん 鶏肉のニラソースがけ 梅おなかあえ すまし汁	枝豆、しらす干し、塩 鶏肉、大蒜、塩、ニラ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま もやし、人参、きゅうり、梅干し、かつおぶし、醤油 豆腐、しめじ、モロヘイヤ、醤油	かぼちゃだんご するめ 牛乳	※保育園行事、材料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。 ※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。遅番のおやつは、おにぎりを出しています。			
12日(水)	飛魚のさつまあげ トマトサラダ 味噌汁	飛魚、ごぼう、人参、玉ねぎ、枝豆、醤油、塩、みりん、生姜、片栗粉、小麦粉 トマト、レタス、きゅうり、砂糖、醤油、酢 じゃがいも、玉ねぎ、葱、味噌	冷やし肉味噌うどん 昆布 お茶	7月の食事だより 今月から給食懇談会がスタートします。保護者の皆様と一緒にお話ができることに楽しみながら がある反面、給食を実際に食べていただくという事でドキドキ緊張しています。当日は子どもたちが食 べている姿をみてもらい、給食のことを一層知って頂きたいと思います。また、新しい発見や刺激を受 けて、ご家庭での料理のモチベーションアップに繋がれば幸いです。 給食懇談会が4年ぶりに再開されることに付け加えて、今年度はこぼと保育園オリジナルの時短レシ ピ集を作る計画をたてています。保護者の皆様と、職員から時短レシピを一人1品募集しますので、お よそ150種類のレシピが掲載された素敵なレシピが年度末に出来上がる予定です。お忙しいところ恐縮 ですがご協力のほど、よろしくお願ひします。そして出来上がりを楽しみにしていただきね♪			
13日(木)	なすとピーマンの味噌炒め マカロニサラダ すまし汁	なす、豚肉、生姜、大蒜、白ネギ、人参、ピーマン、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん マカロニ、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨドレ もやし、えのきだけ、オクラ、醤油	ずんだケーキ きゅうり 牛乳				
14日(金)	回鍋肉 豆腐サラダ 中華スープ	キャベツ、豚肉、大蒜、生姜、人参、オイスター、醤油、味噌、みりん、酒 豆腐、レタス、きゅうり、トマト、砂糖、醤油、酢、ごま 玉ねぎ、椎茸、わかめ、中華だし	そぼろおにぎり じゃこ お茶				
15日(土)	ツナごはん ミネストローネ	シーチキン、醤油、酒、みりん じゃがいも、ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、砂糖、醤油	黒糖パン 昆布、お茶				
17日(月)	海の日						
18日(火)	ねばねばごはん 手羽元のカリカリ焼き コールスローサラダ コンソメスープ	オクラ、納豆、醤油 手羽元、片栗粉、大蒜、生姜、酒、塩、砂糖、醤油 キャベツ、人参、コーン、きゅうり、砂糖、醤油、酢、レモン汁、マヨドレ じゃがいも、しめじ、パセリ、コンソメ	ニラチーズおにぎり じゃこ お茶				
19日(水)	鱈の南蛮漬け 切干大根の煮物 味噌汁	鱈、人参、玉ねぎ、セロリ、砂糖、醤油、酢、レモン汁 切干大根、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、薄揚げ、葱、味噌	ツナとトマトの冷製パスタ 昆布 お茶				
20日(木)	お弁当の日		フルーツポンチ 昆布 牛乳				
21日(金)	ちいぼっぼ 給食懇談会 かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ すまし汁	かぼちゃ、豚ミンチ、生姜、油、砂糖、酒、醤油、みりん 春雨、トマト、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油 豆腐、しめじ、わかめ、醤油	ゆでとうもろこし トマト 牛乳				

※保育園行事、材料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。
※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。遅番のおやつは、おにぎりを出しています。

7月の食事だより

今月から給食懇談会がスタートします。保護者の皆様と一緒にお話ができることに楽しみながら
がある反面、給食を実際に食べていただくという事でドキドキ緊張しています。当日は子どもたちが食
べている姿をみてもらい、給食のことを一層知って頂きたいと思います。また、新しい発見や刺激を受
けて、ご家庭での料理のモチベーションアップに繋がれば幸いです。
給食懇談会が4年ぶりに再開されることに付け加えて、今年度はこぼと保育園オリジナルの時短レシ
ピ集を作る計画をたてています。保護者の皆様と、職員から時短レシピを一人1品募集しますので、お
よそ150種類のレシピが掲載された素敵なレシピが年度末に出来上がる予定です。お忙しいところ恐縮
ですがご協力のほど、よろしくお願ひします。そして出来上がりを楽しみにしていただきね♪

◎菌だらけの麦茶！？あなたの家の麦茶は大丈夫？

これから暑さが本格化する時期に、麦茶の出番も増えるのではないのでしょうか？暑さが本格化するとその麦茶も含めて、食品管理に気を付けなければいけません。家庭で作る麦茶の衛生的な作り方と保管方法についてご紹介します。麦茶を次の3つの方法で作って、8日間保管し、菌の数を日ごとに検査したデータを見ていきましょう。

日数	① 急冷 (冷蔵)	② 常温 (密閉)	③ 常温 (開封)
0日	100	100	100
1日	100	100	100
2日	100	100	100
3日	100	100	100
4日	100	100	100
5日	100	100	100
6日	100	100	100
7日	100	100	100
8日	100	100	100

① 冷蔵庫内で「水出し」をして、そのまま保管したもの
→初日から多くの菌が確認されましたが、これは繰り返し作った容器に残っていた菌と考えられ、その後、菌が増殖することはありませんでした。1mlあたり10万個から100万個検出されると衛生的ではないとされる目安も下回っています。

② 「煮出した麦茶」を「急冷」して「冷蔵庫保管」したものです。
→なんと！ほとんど菌は、確認出来ませんでした。

③ やかんで「煮出した麦茶」をそのまま常温保管したものです。
→こちらは、翌日には大幅に菌が増殖しました。原因としては、やかんでは密閉できなかったこと、真夏に常温保管したことによってこのような結果になったと考えられます。

結果：麦茶は清潔な密閉容器で冷蔵庫で保管するのが良いです。より衛生的に麦茶を作るには、菌が増殖しやすい「30～40度」になる時間を短くするために、氷水などで急冷すると良いでしょう。

参照：福島中央テレビニュース | 福島中央テレビ (fct.co.jp)