



給食だより

令和8年7月1日
保育課給食管理グループ



♪かんたんクッキング♪

★食中毒に注意しましょう★

温度や湿度が高くなる夏場は食中毒により一層の注意が必要です。
食中毒予防の三原則「つけない・ふやさない・やっつける」を意識して、
ご家庭でも安全な食事づくりを心がけましょう。



つけない

食べる前は必ず手を洗いましょう。
また、使用した器具はしっかり
洗浄・消毒をしましょう！



ふやさない

温度管理が必要な食品はすぐに
冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう！
残った料理などをテーブルに長時間
置いておかないように注意しましょう。

やっつける

十分に加熱しましょう！
特にレンジで加熱するときは均一に
加熱されるように注意しましょう。

7月の献立のポイント

★米粉のバナナケーキ(2日・16日・30日)

米粉で作るケーキは、素材の甘さが引き立つやさしい味わいが特徴です。
荒くつぶしたバナナを加えて焼き上げているため、自然な甘みとふんわりとした香りが楽しめます。



★七夕ちらし寿司(7日)

酢飯は昆布を入れて炊いたご飯に合わせ酢を混ぜて作っているため、昆布のうま味加わり
まろやかな味わいになります。錦糸卵と星に見立てたオクラを飾り、
見た目も楽しく、子どもたちが季節を感じられる一品です。



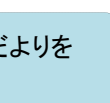
★鶏肉のオニオンソース(8日・22日)

にんにく・塩・酒をもみ込んでから、片栗粉をつけて油をぬって焼いた鶏肉に、
オニオンソースをかけた(煮絡めた)メニューです。ソースには玉ねぎの他にりんご・レモン果汁・しょうゆ・
砂糖が入っており、野菜と果物の自然な甘みとコクが感じられる味わいに仕上がっています。



★ツナとひじきの炒め煮(10日・24日)

ツナ・にんじん・ひじき・キャベツを炒めた後、砂糖・塩・しょうゆで煮たメニューです。
ひじきには食物繊維や鉄分、カルシウムなど、成長に欠かせない栄養が含まれています。
お腹の調子を整えたり、鉄分不足を防いだり、丈夫な骨づくりを助けてくれる、体にうれしい一品です。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを
載せています。ぜひご覧ください。

<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

ジャージャーうどん

【材料】大人2人分+幼児2人分

油	小さじ1と1/2
うどん(ゆで後)	3玉(約600g)
油	小さじ2/3
豚ひき肉	180g
玉ねぎ	中1/2個(約120g)
にんじん	中1/4本(約40g)
しめじ	1/3パック(約30g)
もやし	1/3袋(約60g)

調味料	味噌	大さじ2
	みりん	大さじ3/4
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2/3
片栗粉	水	120ml
	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ1
	きゅうり	1/2本(約50g)

【作り方】

- ① うどんは油で炒めておく。
- ② 玉ねぎ・にんじんはみじん切り、しめじ・もやしは細かく切っておく。
トッピング用のきゅうりは千切りにしておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ④ ③に野菜を加えて全体に火が通るまで炒める。
- ⑤ ④に調味料と水を加えて煮る。
- ⑥ ⑤に水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑦ 器に麺を盛り、あんときゅうりをのせる。



ツナとひじきの炒め煮

【材料】大人2人分+幼児2人分

油	小さじ2/3
ツナ缶(1缶70g)	1缶
にんじん	中1/5本(約30g)
干しひじき	8g
キャベツ	中1/8玉(約120g)
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1

調味料

【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切っておく。ひじきは戻しておく。
ツナ缶は油をきり、湯をかけておく。
- ② 油でツナ缶・ひじき・野菜を炒める。
- ③ しんなりしたら調味料を加え、煮る。
※ 水分が足りない場合は水(分量外)を加えてください。

