

| 日 | 曜 | 主食 | 副食 | おやつ | 3歳未満児追加献立 | | 材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内での働き | | |
|----|---|------|---------------------------|---------------------------|------------|-------|---|---------------------|---|
| | | | | | 10時 | 副食 | 血や肉となる | 熱や力となる | 体の調子を整える |
| 15 | 木 | 麦ごはん | 肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ | 牛乳かん 豆乳ココア いりこ | 牛乳 りんご | 帆船 | 牛ミンチ・豚ミンチ・卵 牛乳・ツナ缶・豆乳・いりこ | 麦ごはん マヨネーズ | 人参・玉ねぎ・生姜・アスパラ キャベツ・かぼちゃ・パセリ・みかん |
| 16 | 金 | 十穀米 | 魚のチーズピカタ ソテー 冬瓜のそぼろ煮 | マカロニのきな粉和え ホワイトミルク 昆布 | 牛乳 オレンジ | 清汁 | 白身魚・鶏ミンチ・豆腐・わかめ・卵 粉チーズ・スキムミルク・きな粉・昆布 | 十穀米・マカロニ | 人参・玉ねぎ・冬瓜 グリーンピース |
| 17 | 土 | 麦ごはん | きつねうどん すいか | パン 牛乳 | 牛乳 チーズ | 帆船 | かまぼこ・油揚げ・牛乳 | うどん・パン | ほうれん草・干し椎茸・すいか |
| 19 | 月 | 麦ごはん | ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め | きな粉パン 飲むヨーグルト | 牛乳 メロン | 帆船 | 白身魚・牛肉 きな粉・飲むヨーグルト | 麦ごはん・パン バター・じゃが芋 | 人参・玉ねぎ・小松菜・トマト コーン・にんにく・パセリ |
| 20 | 火 | 十穀米 | 牛肉のつけ焼き トマト かぼちゃのみそ汁 | 焼ビーフン | 牛乳 バナナ | 帆船 | 牛肉・豚肉・米みそ | 十穀米・ビーフン ごま油 | 人参・玉ねぎ・生姜・ピーマン・干し椎茸 トマト・かぼちゃ・キャベツ・もやし・青葱 |
| 21 | 水 | 麦ごはん | 大豆の五目煮 かき玉汁 | きょうだいかん ラッシー いりこ | 牛乳 キウイ | 帆船 | 鶏肉・卵・大豆・昆布・小豆 飲むヨーグルト・豆乳・いりこ | 麦ごはん・じゃが芋 | 人参・玉ねぎ・ごぼう・さやいんげん 生姜・もやし・ほうれん草 |
| 30 | 金 | 十穀米 | 豚かつ レタス ミネストローネスープ | すいか ヨーグルト 昆布 | 牛乳 オレンジ | 帆船 | 豚肉・ベーコン・卵 ヨーグルト・昆布 | 十穀米・じゃが芋 | 人参・玉ねぎ・キャベツ・レタス トマト・マッシュルーム・グリーンピース・すいか |
| 24 | 土 | 麦ごはん | ジャージャーうどん メロン | パン 牛乳 | 牛乳 チーズ | 帆船 | 豚ミンチ・米みそ・牛乳 | うどん・ごま油・パン | 人参・玉ねぎ・ピーマン・生姜 干し椎茸・メロン |
| 26 | 月 | 麦ごはん | にら玉 豚汁 | レーズンスティック スキムミルク いりこ | 牛乳 りんご | 帆船 | 豚肉・卵・豆腐・ツナ缶・豆乳 米みそ・スキムミルク・いりこ | 麦ごはん・じゃが芋 マーガリン | 人参・ごぼう・にら・青葱 干ぶどう |
| 27 | 火 | 十穀米 | 揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁 | いちごジャムの米粉ケーキ スキムミルク 昆布 | 牛乳 バナナ | 帆船 | 白身魚・豆腐・豆乳 スキムミルク・昆布 | 十穀米・いちごジャム | 人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし さやいんげん・生姜・小松菜・大根 |
| 29 | 水 | 麦ごはん | 夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ | アイスクリーム せんべい | 牛乳 メロン | 野菜スープ | 牛ミンチ・豚ミンチ・わかめ しらす・アイスクリーム | 麦ごはん・ごま油 せんべい | 人参・玉ねぎ・パセリ・なす・にんにく ズッキーニ・コーン・トマト・切干大根 |
| 31 | 土 | 麦ごはん | 焼きそば バナナ | パン 牛乳 | 牛乳 チーズ | 帆船 | 豚肉・かまぼこ・牛乳 | 中華麺・パン | 人参・玉ねぎ・キャベツ・生姜 干し椎茸・青葱・バナナ |
| 行事 | 7日(水) セタつどい 10時 牛乳 昼食 お星さまカレーライス 3時 アイスクリーム 28日(水) 誕生会 10時 牛乳 昼食 さつぱりごはん♪タンドリーチキン 3時 スキムココアケーキ チーズ フレンチサラダ♪メロン ビスケット チーズ とうもろこし♪おくらスープ♪オレンジ 豆乳♪いりこ | | | | | | | | |

(給食だより) 食中毒に気をつけましょう

梅雨から夏にかけて蒸し暑くなるこの時期は、細菌による食中毒が

起きやすくなります。保育園の給食調理でも、日々衛生に気をつけ、

食中毒が起きないように注意しています。

ポイントを押さえ、ご家庭でも食中毒がおきないように予防をしましょう。



食中毒予防の三原則

① 菌をつけない

- ◆手をしっかり洗う…外から帰宅した時、トイレ使用后、ペットに触れた後、調理の前などは石鹸を使ってしっかり手を洗いましょう
- ◆分けて保管する…加熱前の肉や魚と、火を通さない野菜等は、買い物から持ち帰る時や冷蔵庫内でお互いがつかないように分けて包む・保管するようにしましょう
- ◆熱湯や塩素剤で消毒する…包丁やまな板、ふきん等は、熱湯や塩素剤などでこまめに消毒しましょう

② 菌を増やさない

- ◆常温に置く時間を短く…細菌は30-37℃付近で特に増えやすくなるので、買い物から持ち帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう

③ 菌をやっつける

- ◆しっかり火を通す…表面だけでなく、食品の中心部まで十分に加熱しましょう。電子レンジの使用する場合は、均一に加熱されているか確認しましょう