

| 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 |
| 1 | 金 | 十穀米 | ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め | チーズ入りホットケーキ 豆乳 | 牛乳 りんご | | 白身魚・牛肉・卵・チーズ 豆乳・スキムミルク | 十穀米・じゃが芋 | 人参・玉葱・小松菜・トマト にんにく・パセリ・コーン缶 | |
| 2 | 土 | ☆彡 | 焼きビーフン バナナ | パン 牛乳 | 牛乳 チーズ | | 豚肉・牛乳 | ビーフン・パン | 人参・玉葱・キャベツ もやし・生姜・ピーマン 干し椎茸・バナナ | |
| 4 | 月 | 麦ごはん | 牛肉のつけ焼き とうもろこし そうめんのみそ汁 | きな粉パン 飲むヨーグルト | 牛乳 キウイ | | 牛肉・米みそ きな粉・飲むヨーグルト | 麦ごはん・そうめん 食パン・バター | 人参・玉葱・ピーマン 生姜・とうもろこし・青葱 | |
| 5 | 火 | 十穀米 | 肉団子の野菜スープ かぼちゃとツナのサラダ | おからスコーン いりこ スキムミルク | 牛乳 メロン | | 牛ミンチ・豚ミンチ ツナ缶・卵・おから 牛乳・スキムミルク・いりこ | 十穀米・マヨネーズ バター | 人参・玉葱・キャベツ・生姜 アスパラ・かぼちゃ・パセリ | |
| 6 | 水 | 麦ごはん | 揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁 | 焼きそば | 牛乳 オレンジ | | 白身魚・豚肉・豆腐 青のり | 麦ごはん・中華麺 | 人参・大根・えのき・キャベツ 生姜・さやいんげん・小松菜 もやし・青葱 | |
| 7 | 木 | ☆彡 | 夏野菜のキーマカレーライス かむかむ海藻サラダ オレンジ | アイスクリーム せんべい | 牛乳 チーズ | | 牛ミンチ・豚ミンチ わかめ・しらす アイスクリーム | 精白米・せんべい | 人参・玉葱・キャベツ・なす ズッキーニ・グリーンピース・コーン缶 トマト缶・切干大根・にんにく・オレンジ | |
| 8 | 金 | 十穀米 | 白身魚のケチャマヨソース焼き 冬瓜のそぼろ煮 | マカロニのきな粉和え 昆布 スキムミルク | 牛乳 バナナ | 清汁 | 白身魚・豆腐・わかめ 鶏ミンチ・粉チーズ・きな粉 スキムミルク・昆布 | 十穀米・マヨネーズ マカロニ | 人参・玉葱・ピーマン 冬瓜・グリーンピース・コーン缶 | |
| 9 | 土 | ☆彡 | ジャージャーうどん メロン | パン 牛乳 | 牛乳 チーズ | | 豚ミンチ・米みそ 牛乳・スキムミルク・いりこ | うどん・パン | 人参・玉葱・生姜・ピーマン 干し椎茸・メロン | |
| 11 | 月 | 麦ごはん | にら玉 トマト 豚汁 | オレンジ クッキー いりこ スキムミルク | 牛乳 キウイ | | 豚肉・卵・豆腐・米みそ ツナ缶・スキムミルク いりこ | 麦ごはん・こんにやく じゃが芋・クッキー | 人参・にら・ごぼう・大根 青葱・トマト・オレンジ | |
| 12 | 火 | 十穀米 | チキンカツ レタス ミネストローネスープ | スキムココアケーキ 昆布 スキムミルク | 牛乳 りんご | | 鶏肉・ベーコン・卵 スキムミルク・昆布 | 十穀米・じゃが芋 マーガリン | 人参・玉葱・キャベツ トマト・マッシュルーム缶 グリーンピース・レタス・干ぶどう | |
| 13 | 水 | 麦ごはん | 魚のチーズピカタ ソテー おくらのスープ | 牛乳かん ホワイトミルク | 牛乳 メロン | | 白身魚・粉チーズ・卵 鶏肉・カルピス・スキムミルク 牛乳 | 麦ごはん | 人参・玉葱・おくら えのき・セロリー みかん缶 | |
| 14 | 木 | 十穀米 | 大豆の五目煮 かき玉汁 | わかめごはん | 牛乳 オレンジ | | 鶏肉・卵・大豆・しらす わかめ・野菜昆布 | 十穀米・じゃが芋 | 人参・玉葱・ごぼう・もやし さやいんげん・小松菜 | |
| 30 | 土 | ☆彡 | 血うどん すいか | パン 牛乳 | 牛乳 チーズ | | 豚肉・牛乳 | 中華麺・パン | 人参・玉葱・ピーマン 生姜・キャベツ・干し椎茸 すいか | |

誕生会

行事

| | | | | | | | | | |
|----|---|------------|-------------------------------------|------------------|-----------|--|---------|--------|-----------|
| 21 | 木 | チキン ライス | じゃがいもとひき肉のホイル焼き レタス 野菜スープ すいか | アイスクリーム ウエハース | 牛乳 チーズ | | 7 21 | 木 木 | 七夕 誕生会 |
|----|---|------------|-------------------------------------|------------------|-----------|--|---------|--------|-----------|

(給食だより) 食中毒に気をつけましょう

6月から9月は食中毒が起こりやすい季節です。
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。
保育園での給食調理でも、日々衛生に気を付け、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、家庭でも食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

☆食中毒予防のポイント☆ ~家庭での食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう~

- ◎買い物→生鮮食品の鮮度や消費期限などの表示をチェックし、計画的に購入する。
- ◎家庭での保存→帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、詰め過ぎに注意する。
- ◎下準備→食品の解凍は、冷蔵庫の中や電子レンジで行うか、流水で解凍する。
肉や魚を切ったまな板や包丁で、生で食べる食品を切らない。
洗ってから漂白剤や熱湯で消毒する。
- ◎食事の時→食事の前には必ず手を洗う。作ったらすぐ食べる。
残った食品が時間が経ち過ぎて不安に思ったら、思い切って捨てる。

☆ご参考にどうぞ☆

「冬瓜のそぼろ煮」(4人分)

〈材料〉
鶏ミンチ：80g 砂糖：小さじ1
冬瓜：300g 濃口醤油：小さじ1
人参：50g 清酒：小さじ2/1
グリーンピース：15g 片栗粉：小さじ1
かつおだし：60g 植物油：小さじ1
かつお節：3g

〈作り方〉
①植物油で、鶏ミンチ、角切りにした人参、一口大の冬瓜を炒め、だし汁を加える
②濃口醤油、清酒、砂糖で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける
③グリーンピースを入れ、火を通す

