

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
1	29	月	麦ごはん ムニエル レタス オクラのスープ	スキムミルク 新☆ブルーベリー 米粉マフィン	牛乳 ウエハース	牛乳 白身魚 鶏卵 鶏肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 豆乳	ウエハース 精白米 麦 小麦粉 植物油 マー ガリン マヨネーズ 米粉 砂糖(三温糖)	たまねぎ パセリレタス トマト オクラ にんじん え のきたけ セロリ ブルー ベリージャム
2	16 30	火	麦ごはん にら玉スープ(未満児) 大豆の五目煮 切干しだいこんの和え物	豆乳 黒糖蒸しパン	牛乳 ネーブル	牛乳 鶏卵 鳥がらだ し 鶏肉 大豆 野菜 昆布 煮干しだし ま ぐろ(缶) 豆乳 米み そ 脱脂粉乳	植物油 精白米 麦 じゃがいも 砂糖 (三温糖) 小麦粉 黒砂糖	ネーブルにら こんにゃ くごぼう にんじん さ やいんげん しょうが 切干しだいこん きゅう り 干しぶどう
3	17 31	水	麦ごはん 揚げ魚のあんかけ 鶏肉とコロコロ野菜の清汁	スキムミルク きょうだいかん	牛乳 バナナ	牛乳 白身魚 かつ おだし 鶏肉 かつお 昆布だし 脱脂粉乳 寒天 あずき(缶) 豆 乳	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 植物油 砂 糖(三温糖)	バナナ キャベツにんじ ん もやし たまねぎ さやいんげん しょう が こまつな だいこん
4		木	パン ミートホールシチュエト風味 ひじきとズッキーニの サラダ	すいか ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 豚ひき肉 鶏卵 鳥がらだし コンメひ じき	せんべい 黒糖パン 片栗粉 じゃがいも 砂糖(三温糖) オリ ブ油	たまねぎ キャベツグ リーンアスパラガスに んじん トマト, ホール, カ ット(缶) トマトピューレ ス ッキー すいか
5	19	金	ごまごはん 牛肉のつけ焼き 厚揚げとかぼちゃのみそ汁	スキムミルク マカロニの きな粉和え	牛乳 5日:チーズ 19日:ぶどう	牛乳 牛肉 厚揚げ 塩わかめ 煮干しだ し 脱脂粉乳 米みそ 麦みそ きな粉	精白米 麦 すりご ま 砂糖(三温糖) 植物油 片栗粉 マ カロニ 黒砂糖	ぶどうしそ葉 しょう が たまねぎ にんじ ん ピーマン かぼちゃ 青ねぎ
6	20	土	五目そうめん ヨーグルト(固形)	牛乳 バーム クーヘン	牛乳 もも(缶)	牛乳 鶏卵 鶏肉 か つお 昆布だし 含脂 加糖ヨーグルト	そうめん 砂糖(三 温糖) バームクーヘン	もも(缶) トマト きゅうり 乾しいたけ しいたけ だし
8	22	月	麦ごはん 中華風冷奴 きゅうりの塩もみ 豚汁	スキムミルク フルーツ 豆乳かん	牛乳 せんべい	牛乳 ロースハム 木綿豆 腐 かつおだし 豚肉 油揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂 粉乳 豆乳 寒天	せんべい 精白米 麦 すりごま ごま油 砂糖(三温糖) じゃ がいも 植物油	青ねぎ レモン(汁使用) きゅうりにんじん ごぼ う こんにゃく こまつな メロン パナ黄桃(缶) パ イン(缶) みかん(缶)
9	23	火	パン 豚カツ ゆでとうもろこし ミネストローネスープ	アイスクリーム ウエハース	牛乳 みかん(缶)	牛乳 豚肉 鶏卵 ベー コン 鳥がらだし アイ スクリーム	ロールパン 小麦粉 パ ン粉 揚げ油 じゃが いも 植物油 ウエハ ース	みかん(缶) スイート コーン トマト たまねぎ キャベツ にんじん マッシュ ルーム(缶) グリンピース
10	24	水	麦ごはん みそ汁(未満児) 魚のチーズピカタ レタス 冬瓜のそぼろ煮	スキムミルク 未:バナナ 以:えだまめ せんべい	牛乳 メロン	牛乳 煮干しだし 米 みそ 麦みそ 白身魚 鶏卵 粉チーズ 鶏ひ き肉 かつおだし 脱 脂粉乳	精白米 麦 小麦粉 植物油 砂糖(三温 糖) 片栗粉 せんべ い	メロン かぼちゃ たまね ぎ 青ねぎ レタス とう がんにんじん グリン ピース パナ
11	25	木	麦ごはん つみ入れ汁 小松菜の炒め物	豆乳 チーズボール	牛乳 パイン(缶)	牛乳 いわし 鶏卵 油揚げ 煮干しだし 脱脂粉乳 米みそ 麦みそ えび 豆乳 粉チーズ	精白米 麦 片栗粉 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) 小麦 粉 揚げ油	パインアップル(缶) しょう が だいこん たまね ぎ にんじん 青ねぎ こまつな コーン, ホール (缶)
12	26	金	麦ごはん 夏野菜のキーマカレー かぼちゃとツナのサラダ	スキムミルク きな粉パン	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳 牛ひき肉 豚ひ き肉 まぐろ油漬(缶) 脱脂粉乳 きな粉	精白米 麦 植物油 カレーウ マヨネーズ 食パン 砂糖(三温 糖) バター	キウイフルーツ たまね ぎ なす にんじん スッキ ー にんにく グリンピース トマト(缶) コーン(缶) トマト ケチャップ かぼちゃ パセリ
13	27	土	シーフードスパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 丸ボーロ	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ ベーコン いか えび 粉 チーズ コンソメヨー グルト	スパゲティ 植物油 丸ボーロ	たまねぎ にんじん こ まつな
★誕生会★			洋風ちらし寿司 鶏肉のマヨネーズ風味唐揚 中華和え 卵豆腐のすまし汁 フライドポテト ゼリー	ジュース マーブル ケーキ	牛乳 チーズ	プロセスチーズ ま ぐろ油漬(缶) かに かまぼこ 鶏肉 い か たまご豆腐 か つお・昆布だし	精白米 植物油 マヨネーズ 小麦 粉 油揚げ ごま 油 ゼリー	きゅうり レモン汁 パセリ ほうれん草 もやし みつば じゃ がいも ジュース
18		木						



# 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。保育園での給食調理でも、日々衛生面に気を付け、食中毒が起きないように注意しています。ポイントをおさえて、ご家庭でも食中毒を予防しましょう。

## ～食中毒予防の三原則～

### ①菌をつけない

#### ◆手をしっかり洗う

調理の前、生の肉や魚・卵を触った後、トイレの後、食事の前などしっかり手洗いしましょう。

#### ◆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ときは分けて包み、冷蔵庫内ではお互いがつかないように保管するようにしましょう。

#### ◆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ります。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。生ものや作った料理はなるべく早く食べるようにしましょう。すぐに食べない料理は冷蔵庫に入れて保存しましょう。

### 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。電子レンジを使用する場合は、均一に加熱されているか確認しましょう。

## ～手洗いについて～

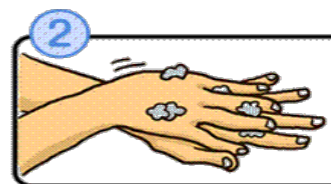
手洗いは食中毒予防の基本です。正しい手洗いをおさらいしましょう

①～⑥を『きらきら星』の歌に合わせてやってみましょう♪

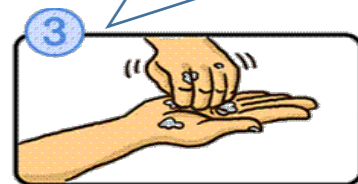
(準備)十分に手をぬらし、石鹸を泡立てます。



てのひら あらおう♪



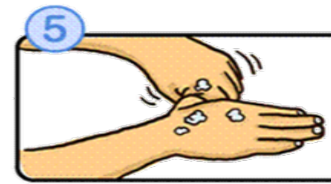
てのこう あらおう♪



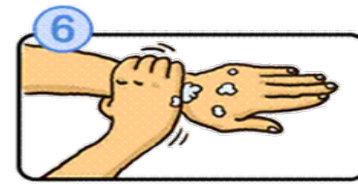
ゆびさき つめと♪



ゆびの あいだも♪



おやゆび ねじり♪



さいごは てくび♪

⑦流水できれいに洗い流します。

⑧清潔なタオルで拭きます。

作:御厨 友理恵