

日	曜	全 園 児		お や つ	
		主 食	献 立 名	午前のおやつ	午後のおやつ
1	木	雑穀ご飯	魚の塩焼き,干し大根の炒め煮,トマト,厚揚げとわかめの味噌汁,オレンジ	お茶、バナナ	牛乳,せんべい
2	金	麦ご飯	豆腐ハンバーグ,ブロッコリー,トマト,わかめと麩のすまし汁,パイナップル	牛乳,オレンジ	牛乳,ロールサンド★
3	土	ご飯	ポークカレー,きゃべつのサラダ,トマト,バナナ	お茶、オレンジ	牛乳,棒チーズ,小魚スナック
5	月	雑穀ご飯	魚の香味揚げ,ほうれんそう・にんじん・しめじのごま和え,トマト,豆腐と卵の清まし汁	お茶、バナナ	スキムミルク,りんご
6	火	麦ご飯	マーボー豆腐,インゲン,大根の味噌汁,オレンジ	牛乳,せんべい	牛乳,ふかし芋★
7	水	雑穀ご飯	白身魚のパン粉焼き,ひじきサラダ,スナッPEndウ,かきたま汁,パイナップル	スキムミルク,りんご	スキムミルク,黒ごまのマフィン★
8	木	ロールパン	肉団子と白菜のスープ,コーンサラダ,トマト,りんご	牛乳,クッキー	お茶、おにぎり(豆ご飯)★
9	金	麦ご飯	白身魚のマヨネーズ焼き,きゅうりとしらすの酢の物,鶏肉と大根のスープ,パイナップル	お茶、オレンジ	牛乳,りんご
10	土	ご飯	ハヤシライス,ブロッコリー,トマト,ゆで卵,バナナ	お茶、クラッカー	牛乳,せんべい
12	月	雑穀ご飯	高野豆腐の卵とじ,ブロッコリー,わかめスープ,オレンジ	牛乳,バナナ	ジョア,クッキー
13	火	麦ご飯	魚の胡麻焼き,春雨サラダ,トマト,きのこ汁,パイナップル	お茶、りんご	お茶、ヨーグルト★
14	水	雑穀ご飯	スペイン風オムレツ,スナッPEndウ,トマト,わかめの味噌汁,りんご	牛乳,クラッカー	牛乳,パイナップルケーキ★
15	木	麦ご飯	魚フライ,きゃべつと竹輪のごま和え,トマト,えのきの清まし汁,パイナップル	スキムミルク,オレンジ	スキムミルク,ホットドック★
16	金	雑穀ご飯	肉じゃが,トマト,きゃべつの味噌汁,オレンジ	牛乳,バナナ	牛乳,りんご
17	土	ロールパン	スパゲティナポリタン,ブロッコリー,トマトと卵のスープ,バナナ	お茶、クッキー	牛乳,クラッカー
19	月	雑穀ご飯	浦上そば,トマト,ブロッコリー,豆腐とわかめの味噌汁,オレンジ	牛乳,バナナ	お茶、ソファール元気ヨーグルト
20	火	麦ご飯	コロッケ,トマト,野菜スティック,豆乳スープ,ゼリー(みかん入り)	お茶、オレンジ	スキムミルク,米粉と豆腐のブラウニー★
21	水	雑穀ご飯	大豆の五目煮,スナッPEndウ,豆腐の味噌汁,パイナップル	牛乳,バナナ	牛乳,手作りフライドポテト★
22	木	雑穀ご飯	鮭のムニエル,マカロニサラダ,トマト,野菜コンソメスープ,オレンジ	お茶、りんご	牛乳,バナナ
23	金	雑穀ご飯	豚肉のしょうが焼き,ブロッコリー,トマト,麩の清まし汁,りんご	スキムミルク,クッキー	牛乳,ラスク(手作り)★
24	土	ロールパン	クリームシチュー,きゅうりとツナのサラダ,トマト,バナナ	お茶、せんべい	牛乳,棒チーズ,小魚スナック
26	月	雑穀ご飯	魚の磯辺揚げ,きゅうりとしらすの酢の物,じゃが芋・玉葱の味噌汁,オレンジ	お茶、バナナ	牛乳,とうもろこし★
27	火	麦ご飯	がんもどきの含め煮,ひじきの炒め煮,インゲン,もやしの味噌汁,りんご	牛乳,オレンジ	牛乳,バナナ
28	水	雑穀ご飯	皿うどん,トマト,豆腐の卵スープ,オレンジ	お茶、りんご	牛乳,さつま芋かりんとう★
29	木	麦ご飯	かぼちゃのそば煮,スナッPEndウ,すり身の味噌汁,パイナップル	スキムミルク,バナナ	スキムミルク,ゼリー(グレープ)★
30	金	ロールパン	ワンタンスープ,絆三糸,トマト,オレンジ	牛乳,りんご	お茶、鮭おにぎり★

給食だより



誕生日会メニュー



スプーンを持ってくる日

食中毒に注意しましょう!!

ジメジメとする季節がやってきました。気温が上昇する季節は、細菌類の繁殖期でもあります。食中毒に気をつけたいものです。食事や調理の前、遊んだ後は石けんでしっかり手を洗う。保冷食材の購入後はすぐに冷蔵庫へ入れる。調理の際は食品を十分に加熱するなど、日頃から気をつけましょう。

食中毒とは?

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は「じめじめ」した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった...ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。

家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンには整理整頓・清潔に!