

日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) 働く力になる食品	3時のおやつ
1 土特	納豆丼 ハムサラダ 味噌汁(大根)	鶏ミンチ 納豆 ハム 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	七分つき米 マヨネーズ	★プリン
3 月B	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 野菜のゆかり和え 吸い物(冬瓜)	鶏肉	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 小松菜 冬瓜 みつば	七分つき米 マヨネーズ	ごまにぎり ごま 七分つき米
4 火特	誕生会 夏野菜カレー ひじきとツナの炒め物 赤飯 お菓子 ゼリー	牛肉 ひじき ツナ 小豆	玉ねぎ 人参 南瓜 ピーマン なすび キャベツ コーン	七分つき米 もち米	★バナナ
5 水B	ごはん 魚の味噌あんかけ 南瓜のそぼろ煮 吸い物(きのこ)	魚の切り身 味噌 鶏ミンチ	れんこん 人参 南瓜 しょうが しいたけ しめじ えのき みつば	七分つき米 砂糖 片栗粉	フルーツサンド 食パン 生クリーム パイ缶 みかん缶 ジャムケーキ
6 木A	ごはん 厚揚げマーボー 卵スープ	合挽きミンチ 厚揚げ 卵 ちくわ	玉ねぎ 人参 しめじ にら ほうれん草 しいたけ もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉	ジャム 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス あんパン
7 金A	ごはん ミンチとマカロニの卵とじ ポトフ	豚ミンチ 卵 ウインナー	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー しめじ コーン 大根	七分つき米 マカロニ 砂糖 じゃがいも	小豆 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
8 土特	他人丼 春雨サラダ 味噌汁(なすび)	牛肉 卵 味噌	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン なすび ねぎ	七分つき米 砂糖 春雨 マヨネーズ	★ポーロ ★ポケグミ
11 火B	ごはん 煮魚 和え物 豆乳仕立ての豚汁	魚の切り身 ツナ 豚肉 豆乳 味噌	ブロッコリー キャベツ 小松菜 しめじ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 さつまいも じゃがいも こんにやく	白玉きなこ 白玉粉 砂糖 きな粉
12 水B	ごはん ちぐさ焼き 野菜の味噌ドレ 吸い物(わかめ)	鶏ミンチ 卵 味噌 わかめ	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり コーン みつば	七分つき米 砂糖 春雨	そぼろにぎり 合挽きミンチ 七分つき米
13 木A	ツナごはん 酢の物 味噌煮込みうどん	ツナ ハム 豚肉 うすあげ 味噌	人参 キャベツ えのき きゅうり 玉ねぎ 白菜 しめじ 大根 ねぎ	七分つき米 うどん 砂糖	あんサンド 小豆 食パン
14 金B	ごはん 魚のゆかり焼き 大豆サラダ 味噌汁(野菜)	魚の切り身 大豆 ハム 味噌	人参 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ なすび えのき 小松菜 ねぎ	七分つき米 パン粉 バター マヨネーズ	★バナナ
15 土特	ドリア コンソメスープ	ウインナー 牛乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ブロッコリー しめじ コーン	七分つき米 パン粉	★サッポロポテト
18 火B	ごはん からあげ マカロニサラダ 味噌汁(根菜)	鶏肉 ハム 味噌	キャベツ きゅうり 人参 コーン ごぼう れんこん 大根 ねぎ	七分つき米 小麦粉 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	ウインナーパン ウインナー 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
19 水B	ごはん 魚のごま焼き 五目きんぴら 鶏団子スープ	魚の切り身 ちくわ 鶏ミンチ 卵	人参 れんこん ごぼう 玉ねぎ 白菜 しいたけ ほうれん草 しょうが	七分つき米 ごま 砂糖 こんにやく 春雨 片栗粉	コーンにぎり コーン 七分つき米
20 木特	ハヤシライス 南瓜サラダ 終業式	牛肉	玉ねぎ エリンギ 南瓜 きゅうり コーン	七分つき米 マヨネーズ	きなこラスク きな粉 バター 砂糖 食パン

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

♪ 10(月)の手作りおやつは『わらびもち』(わらび粉・きな粉・砂糖)です。

梅雨や、夏のムシムシした気候はいやですね。この季節は、菌が増えてきます。

ご家庭でも細菌による食中毒をおこさないために、『つけない』『増やさない』『やっつける』と

3原則に基づく衛生管理を行いましょう。



### 食中毒予防

- 『つけない』・・・菌をつけない  
外から帰った時や、食事や調理の前後、調理中に「肉・卵・魚」を触った後は、必ず手を洗いましょう。
- 『ふやさない』・・・調理後はすぐに食べましょう。  
冷蔵庫は過信しないようにしまししょう。  
肉・魚で使った調理器具は、洗って次の食品に使用しまししょう。
- 『やっつける』・・・しっかり加熱して食べる。  
肉や魚などは、しっかり火を通しまししょう。

\* 手洗いをしっかりしまししょう。器具や環境の洗浄・乾燥に気をついまししょう。

