

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 木 B	ごはん オムレツ 野菜の味噌ドレ スープ(レタス)	豚ミンチ 卵 味噌	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり コーン レタス パセリ	七分つき米 春雨	パイナップルケーキ パイナップル 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス ジャムパン
2 金 B	ごはん 魚のチーズ焼き コーンとわかめの和え物 吸い物(ふ)	魚の切り身 チーズ わかめ	人参 玉ねぎ ピーマン トマト コーン キャベツ みつば	七分つき米 砂糖 ふ	ジャム 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
3 土 B	ごはん とんかつ 酢の物 味噌汁(なすび)	豚ロース 卵 ハム 味噌	キャベツ きゅうり えのき なすび ねぎ	七分つき米 パン粉 小麦粉	★たべっ子どうぶつ
6 火 B	ごはん 魚のあんかけ 野菜のゆかり和え 味噌汁(南瓜)	魚の切り身 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ 小松菜 しめじ 南瓜 ねぎ	七分つき米 片栗粉	そぼろにぎり 合挽きミンチ 砂糖 七分つき米
7 水 A	ごはん ナポリタンスパゲティー コンソメスープ	ウインナー ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 キャベツ コーン パセリ	七分つき米 スパゲティー	フルーツサンド 食パン 生クリーム みかん缶 パイン缶
8 木 B	ごはん ちくわの香り揚げ 牛肉と根菜の旨煮 吸い物(きのこ)	ちくわ 卵 牛肉	人参 ごぼう れんこん しいたけ しめじ えのき みつば	七分つき米 小麦粉 糸こんにゃく 砂糖	★バナナ
9 金 特	誕生会 夏野菜カレー ハムサラダ 赤飯 お菓子 セタゼリー	牛肉 小豆 ハム	玉ねぎ 人参 南瓜 ピーマン なすび キャベツ きゅうり	七分つき米 マヨネーズ もち米	コーンパン コーン 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
10 土 特	オムライス 野菜スープ	鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ブロッコリー エリンギ パセリ	七分つき米	★ぶくっ子どうぶつ
12 月 A	ごはん 高野豆腐のチーズ焼き ミネストローネ	高野豆腐 チーズ	玉ねぎ 人参 小松菜 なすび ブロッコリー トマト	七分つき米 砂糖 マカロニ	ツナサンド 食パン ツナ マヨネーズ
13 火 B	ごはん 魚の照り焼き ごま和え 豆乳仕立ての豚汁	魚の切り身 豚肉 味噌 豆乳	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 ごま じゃがいも さつまいも	小松菜 七分つき米
14 水 B	ごはん ちぐさ焼き ブロッコリーの和え物 吸い物(わかめ)	鶏ミンチ 卵 ツナ わかめ	玉ねぎ 人参 しいたけ ブロッコリー みつば	七分つき米 砂糖 春雨	白玉きなこ 白玉粉 砂糖 きな粉
15 木 A	ごはん 焼きそば 味噌汁(ふ)	豚ミンチ 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ みつば	七分つき米 そば ふ	★バナナ
16 金 B	ごはん 魚の塩焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(玉ねぎ 小松菜)	魚の切り身 鶏ミンチ 味噌	南瓜 しょうが 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖	チーズパン チーズ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
17 土 特	肉やさい丼 酢の物 味噌汁(大根)	牛肉 味噌	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ キャベツ えのき きゅうり 大根 ねぎ	七分つき米 砂糖	★メープルかりんとう ポケグミ
19 月 B	ごはん からあげ 大豆サラダ 味噌汁(根菜)	鶏肉 大豆 味噌	人参 大根 コーン きゅうり れんこん ごぼう ねぎ	七分つき米 片栗粉 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	ウインナーにぎり ウインナー 七分つき米
20 火 特	野菜ピビンバ ニラと卵のスープ	合挽きミンチ 卵	大根 人参 小松菜 もやし たら 玉ねぎ	七分つき米 ごま油 砂糖	ラスク 食パン 砂糖 バター

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

♪ 5(月)の手作りおやつは『プリン』(卵・砂糖・牛乳)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』という

3原則に基づく衛生管理を行きましょう。

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」を触った後には、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ょう。

* 手洗いをしっかりしましょう。器具や環境の洗浄・乾燥に気をつけましょう。

こまめに水分補給を

