

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 金 B	ごはん 魚の味噌煮込み ごま和え 吸い物(豆腐)	魚の切り身 味噌 豆腐	ブロッコリー キャベツ 人参 小松菜 しめじ みつば	七分つき米 ごま 砂糖	そばろにぎり 合挽きミンチ 砂糖 七分つき米
2 土 特	オムライス コンソメスープ	鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ エリンギ ズッキーニ パセリ	七分つき米 砂糖 	★ミレービスケット ★ミニカップゼリー
5 火 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 もち米	どらやき 小豆 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス ツナサンド
6 水 B	ごはん ちくさ焼き 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	食パン ツナ缶 マヨネーズ
7 木 A	ごはん 焼きそば 味噌汁(うすあげ 小松菜)	豚ミンチ うすあげ 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ 小松菜	七分つき米 そば 	★バナナ
8 金 B	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの和え物 吸い物(卵)	魚の切り身 味噌 ツナ 卵	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき ピーマン ブロッコリー みつば	七分つき米 砂糖 春雨	コーンパン コーン 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
9 土 B	ごはん 豚肉の煮物 ツナサラダ 味噌汁(野菜)	豚肉 ツナ 味噌	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ なすび 人参 ねぎ	七分つき米	★胚芽クッキー ★ミニカップゼリー
11 月 B	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き 和え物 味噌汁(おくら)	鶏肉 わかめ  味噌	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり えのき おくら ねぎ	七分つき米 砂糖	あん団子 小豆 白玉粉
12 火 B	ごはん 魚の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(きのこ)	魚の切り身 高野豆腐 卵 ちくわ 味噌	人参 れんこん 玉ねぎ みつば しいたけ しめじ えのき ねぎ	七分つき米 砂糖	ウインナーにぎり ウインナー 七分つき米
13 水 A	ごはん なすのミートスパゲティー スープ(レタス)	合挽きミンチ ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン なすび レタス パセリ	七分つき米 スパゲティー	ジャムパン ジャム 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
14 木 B	ごはん 豚肉の煮物 コールスローサラダ 吸い物(ふ)	豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ キャベツ きゅうり コーン みつば	七分つき米 ふ 	★バナナ
15 金 B	ごはん 魚の塩焼き 南瓜のそばろ煮 味噌汁(根菜)	魚の切り身 鶏ミンチ 味噌 	南瓜 しょうが ごぼう れんこん 人参 大根 ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉	黒糖ラスク 食パン バター 黒糖
16 土 特	肉やさい丼 春雨サラダ 味噌汁(南瓜)	牛肉 ハム 味噌 	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ えのき きゅうり コーン 南瓜 ねぎ	七分つき米 春雨 砂糖	★ゼリー ★ウエハース
19 火 B	ごはん ハンバーグ 大豆サラダ 味噌汁(なすび)	合挽きミンチ 大豆 ハム 味噌	玉ねぎ 小松菜 人参 きゅうり コーン 大根 なすび ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉	おはぎ もち米 きな粉 砂糖

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

♪ 4(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。

