7月の献立

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤：おもに血や肉になる	黄：おもに熱や力となる	緑：おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
2 30	月	麦ごはん 中華風冷奴 きゅうりの塩もみ 豚汁（じゃがいも）	牛乳 メロン60g	ラッシー レーズンスコーン	牛乳・ﾛｰｽﾊﾑ・木綿豆腐・かつおだし・豚肉・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・ﾄﾞﾘﾝｸﾖｰｸﾞﾙﾄ・鶏卵	精白米・麦・すりごま・ごま油・砂糖（三温糖）・じゃがいも・植物油・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・無塩ﾊﾞﾀｰ	ﾒﾛﾝ・青ねぎ・ﾚﾓﾝ（汁使用）・きゅうり・だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・干しぶどう	お茶・せんべい
3 17 31	火	麦ごはん みそ汁（かぼちゃ） 大豆の五目煮 切干しだいこんの和え物	牛乳 ネーブル50g	スキムミルク 黒糖ゼリー バナナ（50g）	牛乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ・鶏肉・だいず・野菜昆布・まぐろ油漬（缶）・脱脂粉乳・寒天・きな粉	精白米・麦・じゃがいも・植物油・砂糖（三温糖）・黒砂糖	ﾈｰﾌﾞﾙ・かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・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・ﾊﾞﾅﾅ	お茶・パイ
4 18	水	麦ごはん ムニエル レタス（12g） オクラのスープ	牛乳 せんべい7g	アイスクリーム ウエハース	牛乳・白身魚・鶏卵・鶏肉・鶏がらだし・ｱｲｽｸﾘｰﾑ	せんべい・精白米・麦・小麦粉・植物油・ﾏｰｶﾞﾘﾝ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ｳｴﾊｰｽ	たまねぎ・ﾊﾟｾﾘ・ﾚﾀｽ・ﾄﾏﾄ・ｵｸﾗ・にんじん・えのきたけ・ｾﾛﾘｰ	お茶・丸ボーロ
5 19	木	麦ごはん 野菜スープ 夏野菜のキーマカレー かぼちゃとツナのサラダ	牛乳 バナナ75g	豆乳 フライドポテト オレンジ（50g）	牛乳・鶏がらだし・牛ひき肉・豚ひき肉・まぐろ油漬（缶）・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・植物油・ｶﾚｰﾙｳ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・揚げ油	ﾊﾞﾅﾅ・ｷｬﾍﾞﾂ・たまねぎ・にんじん・ｾﾛﾘｰ・ﾊﾟｾﾘ・なす・ｽﾞｯｷｰﾆ・にんにく・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・ﾄﾏﾄ・ﾎｰﾙｶｯﾄ（缶）・ｺｰﾝﾎｰﾙ（缶）	お茶・サブレ
6 20	金	ミルクパン 鶏のから揚げ ゆでとうもろこし（40g） ミネストローネスープ	牛乳 ぶどう(ﾃﾞﾗ)50g	スキムミルク きょうだいかん	牛乳・鶏肉・ﾍﾞｰｺﾝ・鶏がらだし・脱脂粉乳・寒天・あずき（缶）・豆乳	ﾐﾙｸﾊﾟﾝ・片栗粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・砂糖（三温糖）	ぶどう・しょうが・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・ﾄﾏﾄ・たまねぎ・ｷｬﾍﾞﾂ・にんじん・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ（缶）・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	お茶・ビスケット
7 21	土	五目そうめん ヨーグルト（固形）	豆乳 もも（缶）30g	リンゴジュース バームクーヘン	豆乳・鶏卵・鶏肉・かつお・昆布だし・含脂加糖ﾖｰｸﾞﾙﾄ	そうめん・砂糖（三温糖）・ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ	もも（缶）・ﾄﾏﾄ・きゅうり・乾しいたけ・しいたけだし	
9 23	月	ロールパン ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙｼﾁｭｰﾄﾏﾄ風味 ひじきとズッキーニのサラダ	牛乳 チーズ10g	すいか(180g) ビスケット	牛乳・ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ・豚ひき肉・鶏卵・鶏がらだし・ｺﾝｿﾒ・ひじき	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・片栗粉・じゃがいも・砂糖（三温糖）・ｵﾘｰﾌﾞ油・ﾋﾞｽｹｯﾄ	たまねぎ・ｷｬﾍﾞﾂ・ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ・にんじん・ﾄﾏﾄ・ﾎｰﾙｶｯﾄ（缶）・ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ・ｽﾞｯｷｰﾆ・すいか	お茶・丸ボーロ
10 24	火	麦ごはん 揚げ魚のあんかけ わかめスープ（えのきたけ）	牛乳 ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ（缶）30g	スキムミルク おからマフィン	牛乳・白身魚・かつおだし・塩わかめ・鶏がらだし・脱脂粉乳・鶏卵・おから	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・植物油・砂糖（三温糖）・ごま油・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ	ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ（缶）・ｷｬﾍﾞﾂ・にんじん・もやし・たまねぎ・さやいんげん・しょうが・えのきたけ・ほうれんそう	お茶・クッキー
11 25	水	麦ごはん かき玉汁（にら） 冬瓜のそぼろ煮 小松菜の炒め物	牛乳 せんべい7g	スキムミルク 新☆きな粉パン	牛乳・鶏卵・煮干しだし・鶏ひき肉・かつおだし・えび・脱脂粉乳・きな粉	せんべい・精白米・麦・植物油・砂糖（三温糖）・片栗粉・食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰ	にら・とうがん・にんじん・えのきたけ・ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ・こまつな・ｺｰﾝﾎｰﾙ（缶）	お茶・パイ
12	木	麦ごはん 魚のパン粉焼き レタス（12g） 豆腐のクリームコーンスープ	牛乳 ｳｴﾊｰｽ7g	スキムミルク えだまめ（以上児） バナナ（未満児） クラッカー（15g）	牛乳・白身魚・鶏卵・粉ﾁｰｽﾞ・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・鶏がらだし	ｳｴﾊｰｽ・精白米・麦・ﾊﾟﾝ粉・ﾏｰｶﾞﾘﾝ・植物油・小麦粉・ｸﾗｯｶｰ	ﾊﾟｾﾘ・ﾚﾀｽ・ｺｰﾝｸﾘｰﾑ（缶）・ｺｰﾝﾎｰﾙ（缶）・たまねぎ・にんじん・えだまめ・ﾊﾞﾅﾅ	お茶・せんべい
13 27	金	ごまごはん 牛肉のつけ焼き サラダ菜（7g） 厚揚げとかぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶどう(ﾃﾞﾗ)50g	豆乳 フルーツミルクかん	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・豆乳・寒天	精白米・麦・すりごま・砂糖（三温糖）・植物油・片栗粉	ぶどう・しそ葉・しょうが・たまねぎ・にんじん・ﾋﾟｰﾏﾝ・ｻﾗﾀﾞな・かぼちゃ・青ねぎ・ﾒﾛﾝ・ﾊﾞﾅﾅ・黄桃（缶）・ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ（缶）・みかん（缶）	お茶・パン
14 28	土	シーフードスパゲティ すいか（180g）	豆乳 ｷｳｲﾌﾙｰﾂ50g	リンゴジュース 丸ボーロ	豆乳・ﾍﾞｰｺﾝ・いか・えび・粉ﾁｰｽﾞ・ｺﾝｿﾒ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・植物油・丸ﾎﾞｰﾛ	ｷｳｲﾌﾙｰﾂ・たまねぎ・にんじん・こまつな・すいか	
☆26日	月	ミルクパン コロッケ マセドアンサラダ（誕生会） トマトスープ（じゃがいも）	牛乳 ウエハース7g	りんごｼﾞｭｰｽ あじさい羹	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・ﾛｰｽﾊﾑ・ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ・豚肉・鶏がらだし・寒天	ｳｴﾊｰｽ・ﾐﾙｸﾊﾟﾝ・じゃがいも・小麦粉・ﾊﾟﾝ粉・揚げ油・ﾏｶﾛﾆ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・植物油・砂糖（三温糖）	たまねぎ・にんじん・ｺｰﾝﾎｰﾙ（缶）・きゅうり・ﾄﾏﾄ・ｾﾛﾘｰ・ﾊﾟｾﾘ・みかんｼﾞｭｰｽ・ぶどうｼﾞｭｰｽ	お茶・せんべい

給食だより

食中毒に気を付けましょう！

６月から９月は食中毒が起こりやすい季節です。

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こりやすくなります。
給食室でも、日々衛生管理に気を付け、食中毒が起きないように注意しています。
ポイントを押さえ、家庭でも食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の３原則！

食中毒菌を、

「付けない」
「増やさない」
「やっつける」

食中毒予防のポイント

◎買い物
生鮮食品の鮮度や賞味期限などの表示をチェックし購入しましょう。

◎調理
生で食べるものは流水でよく洗い、加熱が必要なものは中心部まで十分に加熱しましょう。

◎食事の時
清潔な器具や食器を使いましょう。食事の前は必ず手を洗いましょう。