



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:おもに調子をとのえる	延長保育おやつ
1 15 29	水	麦ごはん 揚げ魚のあんかけ 豆腐とコロコ野菜の清汁	牛乳 オレンジ	豆乳 米粉の甘納豆ケーキ	牛乳・白身魚・かつおだし・木綿豆腐・かつお・昆布だし・豆乳・豆乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・植物油・砂糖(三温糖)・米粉・甘納豆(あずき)・オリーブ油	オレンジ・キャベツ・にんじん・えのきたけ・さいいんげん・しょうが・こまつな・だいこん	豆乳・チーズ
2	木	食パン ミートボ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 せんべい	スキムミルク フルーツ豆乳かん せんべい(以上児のみ)	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉・鶏卵・鳥がらだし・コンソメ・ひじき・脱脂粉乳・豆乳・寒天	せんべい・食パン・片栗粉・じゃがいも・砂糖(三温糖)・オリーブ油	たまねぎ・キャベツ・グリーンアスパラガス・にんじん・トマト・ホールカット(缶)・トマトピューレ・ズッキーニ・メロン・バナナ・フルーツミックス(缶)	豆乳・バナナ
3 17	金	麦ごはん 牛肉のつけ焼き サラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶどう(デラ)	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・牛肉・木綿豆腐・塩わかめ・煮干しだし・脱脂粉乳・米みそ・麦みそ・きな粉	精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・片栗粉・マカロニ・黒砂糖	ぶどう・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・サラダ・かぼちゃ・青ねぎ	豆乳・もも(缶)
4 18	土	ジャージャー麺 すいか	豆乳 バナナ	りんごジュース かりんとう	豆乳・豚ひき肉・赤色辛みそ	中華めん・植物油・ごま油・砂糖(三温糖)・片栗粉・かりんとう	バナナ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・乾しいたけ・すいか・りんごジュース	
6 20	月	しらすごはん 厚揚げとチンゲン菜の炒め煮 豚汁	牛乳 ウエハース	スキムミルク ☆シリアルスコーン	牛乳・しらす干し・厚揚げ・煮干しだし・豚肉・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・麦・砂糖(三温糖)・片栗粉・ごま油・植物油・じゃがいも・とうもろこし・ホットケーキミックス	にんじん・チンゲンサイ・乾しいたけ・ごぼう・こんにやく・青ねぎ・バナナ・干しぶどう	豆乳・クラッカー
7 21	火	食パン 豚カツ ゆでとうもろこし オクラのスープ	牛乳 せんべい	7日 スキムミルク お星さまゼリー 21日 すいか チーズ	牛乳・豚肉・鶏卵・鶏肉・鳥がらだし・プロセスチーズ	せんべい・食パン・小麦粉・パン粉・揚げ油・植物油	スイートコーン・トマト・オクラ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・セロリ・すいか	豆乳・パイン(缶)
8 22	水	麦ごはん みそ汁 魚のチーズピカタ サラダ 冬瓜のそぼろ煮	牛乳 バナナ	スキムミルク きょうだいかん バナナ(以上児のみ)	牛乳・木綿豆腐・煮干しだし・米みそ・麦みそ・白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏ひき肉・かつおだし・脱脂粉乳・寒天・あずき(缶)・豆乳	精白米・麦・小麦粉・植物油・砂糖(三温糖)・片栗粉	バナナ・たまねぎ・青ねぎ・サラダ・とうがんとにんじん・グリーンピース	豆乳・オレンジ
9 30	木	麦ごはん 夏野菜のキーマカレー かぼちゃとツナのサラダ	牛乳 メロン	アイスクリーム ビスケット	牛乳・牛ひき肉・まぐろ油漬(缶)・アイスクリーム	精白米・麦・植物油・カレーウ・マヨネーズ・ビスケット	メロン・たまねぎ・なす・にんじん・ズッキーニ・にんにく・グリーンピース・トマト・ホールカット(缶)・コーン・ホール(缶)・トマトケチャップ・かぼちゃ・パセリ	豆乳・せんべい
10 31	金	麦ごはん ブイヤベース 小松菜の炒め物	牛乳 キウイフルーツ	豆乳 チーズボール	牛乳・鯛・いか・コンソメ・牛肉・豆乳・鶏卵・粉チーズ	精白米・麦・じゃがいも・オリーブ油・植物油・砂糖(三温糖)・小麦粉・揚げ油	キウイフルーツ・トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ・こまつな・にんじん・コーン・ホール(缶)	豆乳・ゼリー
11 25	土	五目そうめん ヨーグルト	豆乳 もも(缶)	りんごジュース パームクーヘン	豆乳・鶏卵・鶏肉・かつお・昆布だし・含脂加糖ヨーグルト	そうめん・砂糖(三温糖)・パームクーヘン	もも(缶)・トマト・きゅうり・乾しいたけ・しいたけだし・りんごジュース	
13 27	月	麦ごはん ムニエル レタス ミネストローネスープ	牛乳 チーズ	スキムミルク せんべい バナナ(未満児のみ) えだまめ(以上児のみ)	牛乳・プロセスチーズ・白身魚・鶏卵・ベーコン・鳥がらだし・脱脂粉乳	精白米・麦・小麦粉・植物油・マーガリン・マヨネーズ・じゃがいも・せんべい	たまねぎ・パセリ・レタス・トマト・キャベツ・にんじん・マッシュルーム(缶)・グリーンピース・バナナ	豆乳・パン
14 28	火	麦ごはん かき玉汁 大豆の五目煮 切干だいこんの和え物	牛乳 パインアップル(缶)	スキムミルク きな粉パン	牛乳・鶏卵・煮干しだし・鶏肉・だいず・野菜昆布・まぐろ油漬(缶)・脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・植物油・じゃがいも・砂糖(三温糖)・食パン・バター	パインアップル(缶)・にら・こんにやく・ごぼう・にんじん・さいいんげん・しょうが・切干だいこん・きゅうり	豆乳・ビスケット
16	木	オムライス 魚のタルタルソースかけ レタス コーンスープ ぶどう	牛乳 せんべい	りんごジュース フルーツポンチ	牛乳・プロセスチーズ・鶏肉・コンソメ・マルルーサ・鶏卵・鳥がらだし・脱脂粉乳	精白米・植物油・バター・小麦粉・揚げ油・マヨネーズ	たまねぎ・グリーンピース・トマトケチャップ・パセリ・レタス・コーン・クリーム(缶)・にんじん・ぶどう・フルーツミックス(缶)・すいか	豆乳・バナナ

※延長おやつは限りがあるので、変更になる場合があります。その際は、その都度、報告いたします。

食中毒の種類と家庭での予防

食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをし、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

☆人気メニューのご紹介です☆

今回は、15時おやつで人気メニューです！簡単に作れますので、是非ご家庭でも作ってみてください！

きな粉パン

<材料 一人分>
・食パン : 1枚
・きな粉 : 10g
・砂糖 : 10g
・バター : 15g

バターは室温に戻して柔らかくしておく。

<作り方>
①バターをなめらかになるまで混ぜ、砂糖・きな粉を加えて混ぜる。
②食パンに①を塗りオーブン又はトースターで焼く。
オーブンの場合: 160℃ 5分程度
トースターの場合: 5分程度
焼き色がつく程度で完成です☆