



日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	その他	延長保育おやつ
1 29	土	炒めそば バナナ	豆乳 せんべい	りんごジュース みるくもち	豆乳・豚肉・きな粉	せんべい・中華麺・植 物油・三温糖・片栗粉	キャベツ・玉ねぎ・人参・ 乾椎茸・青ねぎ・生姜・ バナナ・リンゴジュース	中華スープの素・食塩・ 中濃ソース・トマケチャップ	
3 25	月	麦ごはん 魚の香味焼き 人参の甘煮 南瓜の豆乳みそスープ	牛乳 もも缶	スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・白身魚・脱脂粉 乳・プレーンヨーグルト	精白米・押麦・三温糖・ ごま油・植物油	もも缶・青ねぎ・生姜・コ ン・人参・南瓜・玉ねぎ・ しめじ・パセリ・みかん缶・ バナナ	みりん・清酒・濃口醬 油・食塩・煮干しだし・ 米みそ	豆乳・おにぎり
4 18	火	麦ごはん 豚肉となすの炒め物 もずくスープ	牛乳 パイン缶	スキムミルク バナナケーキ	牛乳・豚肉・もずく・木 綿豆腐・脱脂粉乳・鶏 卵	精白米・押麦・植物油・ 三温糖・小麦粉・バター	パイン缶・なす・玉ねぎ・ 赤ピーマン・生姜・人参・ 青ねぎ・バナナ	濃口醤油・かつお昆布 だし・食塩	豆乳・おにぎり
5	水	食パン 豚肉と大豆のメキシコ風 コーンと冬瓜のミルクスープ	牛乳 バナナ	アイスクリーム クッキー	牛乳・豚肉・ゆで大豆・ ベーコン・アイスクリーム	食パン・オリーブ油・クッキ ン	バナナ・玉ねぎ・人参・に んにく・クリームコーン缶・コ ン・冬瓜・パセリ	赤ワイン・トマケチャップ・食 塩・カレー粉・鳥がうだし	豆乳・おにぎり
6 20	木	麦ごはん 鶏肉の南部焼き レタス けんちん汁	牛乳 みかん缶	スキムミルク わかめごはん	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・ 脱脂粉乳・しらす干し・ わかめ	精白米・押麦・すりご ま・三温糖・ごま油・ じゃが芋・植物油	みかん缶・生姜・レタス・ 人参・ごぼう・えのきた け・青ねぎ	清酒・みりん・濃口醬 油・煮干しだし・食塩	豆乳・おにぎり
7 21	金	麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 切干大根のみそ汁	牛乳 ウエハース	スキムミルク ピザトースト	牛乳・鶏ひき肉・油揚 げ・脱脂粉乳・ベーコン・ チーズ	ウエハース・精白米・押麦・ 植物油・三温糖・食パ ン・マヨネーズ	南瓜・人参・グリーンピース・ 切干大根・なす・青ねぎ・ 玉ねぎ・トマト・コーン・ピーマン	煮干しだし・みりん・濃 口醤油・合わせみそ・ト マケチャップ	豆乳・おにぎり
8 22	土	五目そうめん バナナ	豆乳 せんべい	りんごジュース カップケーキ	豆乳・鶏肉	せんべい・そうめん・三 温糖・小麦粉・植物油	トマト・きゅうり・コーン・乾 椎茸・バナナ・リンゴジュース	清酒・みりん・濃口醬 油・かつお昆布だし・食 塩	
10 24	月	麦ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 中華スープ	牛乳 チーズ	スキムミルク ココアゼリー	牛乳・チーズ・豚肉・厚揚 げ・ロースハム・鶏卵・脱脂 粉乳・粉寒天	精白米・押麦・植物油・ 三温糖・ごま油	キャベツ・玉ねぎ・人参・ ピーマン・ゆで筍・パセリ・ バナナ	米みそ・清酒・濃口醬 油・鳥がうだし・食塩	豆乳・おにぎり
12	水	麦ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 清汁	牛乳 せんべい	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・豚ひき肉・高野 豆腐・脱脂粉乳・きな粉	せんべい・精白米・押 麦・白玉ふ・ごま油・片栗 粉・三温糖・マカロニ・黒砂 糖	えのきたけ・人参・青ね ぎ・乾椎茸・玉ねぎ・い んげん・生姜	煮干しだし・食塩・濃口 醤油・みりん・清酒	豆乳・おにぎり
13	木	豚丼 清汁	牛乳 パイン缶	スキムミルク カップケーキ	牛乳・豚肉・わかめ・脱 脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・三温糖・ 植物油・白玉ふ・小麦 粉	パイン缶・玉ねぎ・人参	濃口醤油・清酒・みり ん・かつお昆布だし・食 塩	豆乳・おにぎり
14	金	ミートライス マカロニサラダ	牛乳 ウエハース	スキムミルク 蒸しパン	牛乳・合い挽き肉・粉 チーズ・脱脂粉乳・まぐろ 油漬缶	ウエハース・精白米・押麦・ マーガリン・パン粉・小麦粉・ 三温糖・さつま芋	玉ねぎ・人参・コーン・グ リーンピース・トマトピューレ	トマケチャップ・コンソメ・ウ スターソース	豆乳・おにぎり
15	土	炒めそば みかん缶	豆乳 せんべい	りんごジュース みるくもち	豆乳・豚肉・きな粉	せんべい・中華麺・植 物油・三温糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・乾椎茸・ コーン・生姜・みかん缶・リ ンゴジュース	中華スープの素・食塩・ 中濃ソース・トマケチャップ	
17 31	月	麦ごはん 魚の塩焼き 人参の甘煮 清汁 南瓜とツナのサラダ	牛乳 もも缶	スキムミルク 黒ごまとチーズのクッキー	牛乳・わかめ・魚・まぐ ろ油漬缶・脱脂粉乳・ 鶏卵・粉チーズ	精白米・押麦・三温糖・ マヨネーズ・小麦粉・バ ター・黒ゴマ	もも缶・えのきたけ・人 参・南瓜・玉ねぎ・パセリ	煮干しだし・食塩・濃口 醤油	豆乳・おにぎり
27	木	食パン 鶏のマリネ焼き レタス 夏野菜のカレースープ	牛乳 パイン缶	スキムミルク アガラサー	牛乳・鶏肉・豚肉・脱脂 粉乳	食パン・三温糖・植物 油・じゃが芋・カレールウ・ 小麦粉・黒砂糖	パイン缶・玉ねぎ・生姜・ レタス・なす・トマト・人参	濃口醤油・清酒・鳥がう だし・食塩・食酢	豆乳・おにぎり
28	金	カレーライス れんこんのサラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク とうもろこし ポップコーン	牛乳・豚肉・脱脂粉乳	精白米・押麦・じゃが芋・ マーガリン・カレールウ・三温 糖・マヨネーズ・すりごま・ ホットコーン	バナナ・玉ねぎ・人参・リ ンゴジュース・グリーンピース・ トマトピューレ・れんこん・キュ ウリ・とうもろこし	鳥がうだし・ウスターソース・ 米みそ	豆乳・おにぎり

★ 夏祭り ★									
26	水	たこ焼き風おにぎり 鶏のから揚げ ポテト とうもろこし りんごジュース	牛乳 せんべい	豆乳 豆腐ドーナツ	牛乳・あおのり・削り 節・鶏肉・豆乳・絹ごし 豆腐	せんべい・精白米・押 麦・マヨネーズ・片栗粉・三 温糖・植物油・じゃが芋・ ホットケーキミックス	青ねぎ・とうもろこし・リン ゴジュース	白だし・食塩・濃口醬 油・みりん	豆乳・おにぎり

✿ お誕生日会メニュー ✿									
19	水	タコライス コーンスープ ポテトサラダ	牛乳 せんべい	りんごジュース カレーパン	牛乳・豚ひき肉・チーズ・ 鶏卵・ベーコン	せんべい・精白米・押 麦・じゃが芋・マヨネーズ・ 植物油・カレールウ・小麦 粉・三温糖・バター	玉ねぎ・レタス・トマト・人 参・きゅうり・コーン・リン ゴジュース・にんにく	トマケチャップ・ウスターソ ース・食塩・鳥がうだし・コ ソメ・カレー粉	豆乳・おにぎり

※延長おやつは数量に限りがあるので、変更になる場合があります。

※アレルギーメニューは代替メニューで提供しています。

食中毒に気を付けよう！

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。最近による食中毒が起きやすくなります。保育園での給食調理でも、日々衛生に気を付け、食中毒がお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**」
* 家庭での食中毒予防ポイントをチェック！

◎買い物
生鮮食品の鮮度や、期限を確認して買う。
肉や魚は汁が漏れないよう、ビニール袋に。
冷蔵・冷凍の物は早めに持ち帰る。
(保冷バックなどを上手に活用)

◎家庭での保存
買ってきた食品は、すぐに冷蔵庫等へ。
冷蔵庫は入れすぎない。(7割くらい)
肉や魚は汁が漏れないように袋に入れて保存。

◎下準備
調理前や、肉・魚・卵を触った後、トイレの後、
オムツ交換の後などは、必ず手を洗う。
食品の解凍は、冷蔵庫の中、電子レンジ、
流水などで行う。
包丁・まな板は、使い分ける。肉や魚の後に
生で食べる野菜や調理済み食品は切らない。
使用後は、しっかり洗って消毒。

◎調理
生で食べるものはしっかり流水で洗う。
加熱するものは中までしっかり火を通す。

◎食事の時
食事の前には必ず手を洗う。
清潔な器具や食器を使う。
作ったらすぐに食べる。
すぐに食べられない時は、常温で放置せず
冷蔵庫に入れる。

◎残った食品
残った食品は、清潔な容器に入れて保存。
早く冷えるように、浅い容器に分けて保存。

