

7日の献立



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	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・ドリンクヨーグルト・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・無塩バター	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・こんにやく・ 干しぶどう	お茶・せんべい
3	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	ネーブル・かぼちゃ・たまね ぎ・青ねぎ・こんにやく・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・バナナ	お茶・パイ
4	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・マーガリン・マ ヨネーズ・ウエハース	たまねぎ・パセリ・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	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・マヨネーズ・揚 げ油	バナナ・キャベツ・たまねぎ・に んじん・セロリー・パセリ・なす・ スッキーニ・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)	お茶・サブレ
6	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(デラ)50g	スキムミルク きょうだいかん	牛乳・鶏肉・ベーコン・鶏がら だし・脱脂粉乳・寒天・あず き(缶)・豆乳	ミルクパン・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・キャベツ・ にんじん・マッシュルーム(缶)・ グリーンピース	お茶・ビスケット
7	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・含脂加糖ヨーグル ト	そうめん・砂糖(三温糖)・ バームクーヘン	もも(缶)・トマト・きゅうり・乾 しいたけ・しいたけだし	
9	月	ロールパン ミートボールシュートマト風味 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・プロセスチーズ・豚ひき 肉・鶏卵・鶏がらだし・コン メ・ひじき	ロールパン・片栗粉・じゃがい も・砂糖(三温糖)・オリブ 油・ビスケット	たまねぎ・キャベツ・グリーンア スパガス・にんじん・トマト・ホ ールカット(缶)・トマトピューレ・ス ッキーニ・すいか	お茶・丸ボーロ
10	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 ハインアップル(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・バター	ハインアップル(缶)・キャベツ・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	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・食パン・バター	にら・とうがんとにんじん・ えのきたけ・グリーンピース・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 ーズ・豚肉・木綿豆腐・脱脂 粉乳・鶏がらだし	ウエハース・精白米・麦・パン 粉・マーガリン・植物油・小麦 粉・クラッカー	パセリ・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・ バナナ	お茶・せんべい
13	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(デラ)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・ピーマン・ サラダ菜・かぼちゃ・青ねぎ・ メロン・バナナ・黄桃(缶)・パ インアップル(缶)・みかん(缶)	お茶・パン
14	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・ベーコン・いか・えび・ 粉チーズ・コンソメ	スパゲティ・植物油・丸ボーロ	キウイフルーツ・たまねぎ・にん じん・こまつな・すいか	
26	月	ミルクパン コロケ マセドアンサラダ(誕生日会) トマトスープ(じゃがいも)	牛乳 ウエハース7g	りんごジュース あじさい羹	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・ 鶏卵・ロースハム・プロセス チーズ・豚肉・鶏がらだし・寒天	ウエハース・ミルクパン・じゃがい も・小麦粉・パン粉・揚げ 油・マカロニ・マヨネーズ・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・パセリ・みかんジュース・ ぶどうジュース	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
手を洗きましょう。