



食中毒に注意しましょう

高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。抵抗力が十分でない子どもたちから食中毒を防ぐポイントは、「つけない」「増やさない」「殺菌する」ことです。
調理の前や食べる前の手洗いを徹底すること、加熱調理が必要な場合は、十分に加熱をしましょう。また、冷やして食べる料理や保存する料理は、早く冷えるよう、金属製の容器等に小分け保存するなどの工夫をすることで、食中毒の予防になります。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	火	ご飯 魚の竜田揚げ わかめの酢の物 みそ汁	フルーツヨーグルト	米 麦 でんぷん 油 ごま 砂糖 じゃがいも クラッカー	まさば わかめ 竹輪 かつお節 油揚げ ヨーグルト	しょうが きゅうり 人参 玉葱 ねぎ パナナ パイン缶 みかん缶	お茶 クラッカー	542	21.4	16.4
2	水	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のサラダ 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん コーン缶 油 小麦粉 バター	豆腐 豚肉 ツナ缶 牛乳 卵 チーズ	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが こまつな キャベツ ネーブル	お茶 チーズ	642	23.0	24.7
3	木	コーンご飯 きのこスープ チーズと青菜のオムレツ じゃがいもとピーマンのソテー	牛乳 フルーツ寒天	米 コーン缶 油 じゃがいも 砂糖 ソフトビスケット	卵 チーズ ベーコン 牛乳 寒天	人参 パセリ チンゲンツアイ 玉葱 青ピーマン えのきたけ しいたけ キャベツ みかん缶 パイン缶	お茶 ビスケット	517	18.7	15.8
4	金	ご飯 厚揚げ含め煮 ひじき酢の物 果物	牛乳 豆腐のカップケーキ	米 麦 しらたき 砂糖 ごま コーン ごま油 小麦粉 レーズン バター せんべい	生揚げ 牛肉 ひじき 牛乳 豆腐 スキムミルク	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり ネーブル	お茶 せんべい	619	21.5	18.9
5	土	焼きそば スープ 果物	牛乳 ジャムサンド	中華めん 油 パン いちごジャム かりんとう	豚肉 さつま揚げ かつお節 あおのり 豆腐 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲンツアイ えのきたけ パナナ	お茶 かりんとう	517	20.8	13.7
7	月	ご飯 トマトカレー マカロニサラダ 果物	お茶 あじさいヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マカロニ 砂糖 ポーロ	鶏肉 牛乳 ハム スキムミルク ヨーグルト 寒天	トマト 玉葱 人参 りんご グリーンピース にんにく スイカ キャベツ きゅうり ぶどうジュース	お茶 ポーロ	604	16.7	18.6
8	火	ご飯 雑菜 納豆和え みそ汁	牛乳 きなこトースト	米 麦 油 はるさめ 砂糖 ふ 食パン バター クラッカー	豚肉 卵 納豆 焼きのり わかめ 牛乳 きな粉	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 もやし こまつな	お茶 クラッカー	658	28.5	20.8
9	水	ご飯 魚のトマトソース焼き ひじきの和風サラダ 豆乳スープ	フルーツコーンフレーク	米 麦 バター 砂糖 ごま でんぷん コーンフレーク レーズン ソフトビスケット	あじ 鶏肉 ひじき ハム かつお節 豆乳 牛乳	トマト 人参 きゅうり 玉葱 しめじ ねぎ パナナ	お茶 ビスケット	533	26.0	11.4
10	木	ご飯 うま煮 じゃこ和え みそ汁	お茶 ポップコーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにやく ポップコーン せんべい	鶏肉 しらす干し 生揚げ わかめ	人参 玉葱 干し椎茸 グリーンピース もやし チンゲンツアイ ねぎ	お茶 せんべい	532	18.9	12.0
11	金	ご飯 ポテトミートローフ コールスロー オクラスープ 果物	牛乳 豆乳クレープ	米 油 パン粉 じゃがいも 小麦粉 バター いちごジャム かりんとう	豚肉 牛肉 卵 牛乳 豆乳	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 えのきたけ オクラ スイカ	お茶 かりんとう	573	22.4	22.8
12	土	肉うどん にんじんしりしり	牛乳 ラスク	うどん 砂糖 油 パン バター クラッカー	牛肉 ツナ缶 卵 牛乳	玉葱 人参 ねぎ	お茶 クラッカー	550	21.1	13.9
14	月	ご飯 親子煮 磯和え みそ汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉 バター ビスケット	鶏肉 卵 かまぼこ 焼きのり わかめ 油揚げ 牛乳 スキムミルク	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース キャベツ もやし こまつな パナナ	お茶 ビスケット	608	25.4	16.8
15	火	ご飯 魚のごま油焼 ナムル 汁ピーファン	牛乳 ポップコーン	米 麦 でんぷん ごま油 砂糖 ピーファン ポップコーン バター 油 黒砂糖 ポーロ	しいら 豚肉 牛乳	もやし チンゲンツアイ 人参 玉葱 しめじ ねぎ	お茶 ポーロ	513	24.1	14.8
16	水	ご飯 コーンスープ 小松菜としめじのキッシュ グリーンサラダ	牛乳 フルーツみつ豆	米 麦 バター コーン缶 ごま コーン缶 甘納豆 せんべい	ベーコン 卵 牛乳 生クリーム チーズ わかめ 寒天	こまつな しめじ 玉葱 ブロッコリー きゅうり 人参 かぼちゃ パセリ みかん缶 パナナ もも缶	お茶 せんべい	571	15.8	16.3
17	木	ご飯 キーマカレー ハリハリ漬け 果物	お茶 スキムわらびもち	米 麦 じゃがいも 油 バター 小麦粉 はちみつ 砂糖 でんぷん 黒砂糖 ソフトビスケット	牛肉 豚肉 ひじき 油揚げ スキムミルク きな粉	玉葱 人参 青ピーマン りんご にんにく 切干しだいこん きゅうり ネーブル	お茶 ビスケット	534	16.3	12.9
18	金	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 即席漬け けんちん汁	牛乳 オレンジ寮	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 にんにく 砂糖 かりんとう	竹輪 あおのり かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 寒天	きゅうり 人参 こぼろ ねぎ みかんジュース みかん缶	お茶 かりんとう	502	19.5	13.3
19	土	スパゲティミートソース スープ	牛乳 ラスク	スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも パン 砂糖 バ ター クラッカー	牛肉 豚肉 パルメザンチーズ ベーコン 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン キャベツ	お茶 クラッカー	455	17.3	14.1
21	月	ご飯 じゃがいもトマト煮 酢味噌和え 果物	牛乳 ごまクッキー	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉 ごま バター かりんとう	牛肉 竹輪 牛乳 きな粉 卵	玉葱 トマト 人参 さやいんげん キャベツ スイカ	お茶 かりんとう	601	19.1	16.4
22	火	ご飯 魚のチーズピカタ もやしとピーマンのソテー スープ	牛乳 きな粉トースト	米 麦 小麦粉 油 パン バター 砂糖	まだら 卵 ハム パルメザンチーズ 牛乳 きな粉 チーズ	パセリ もやし 青ピーマン かぼちゃ 玉葱 人参	お茶 チーズ	563	23.9	17.5
23	水	ご飯 野菜炒め 中華和え みそ汁	牛乳 チーズ焼き	米 麦 ごま油 ごま油 砂糖 じゃがいも せんべい	豚肉 卵 豆腐 油揚げ 牛乳 ベーコン チーズ	しょうが にんにく 生しいたけ 青ピーマン 玉葱 人参 ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ パセリ	お茶 せんべい	634	26.8	25.5
24	木	食パン クリーム煮 パインと胡瓜のサラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	食パン マカロニ バター 油 じゃがいも コーン缶 ごま油 小麦粉 砂糖 米ポーロ	鶏肉 えび スキムミルク しらす干し 卵	玉葱 人参 グリーンピース きゅうり パイン缶 キャベツ ネーブル ねぎ	お茶 ポーロ	547	21.6	15.0
25	金	洋風まぜご飯 卵スープ バーベキューチキン 果物	バナナサンデー	米 コーン缶 油 でんぷん ウエハース ソフトビスケット	ベーコン 鶏肉 卵 わかめ 生クリーム パルメザンチーズ こんが かつお節 アイスクリーム	人参 パセリ 玉葱 にんにく しめじ もやし すいか パナナ	お茶 ビスケット	573	21.1	19.4
26	土	冷麺 ひじきいため煮	牛乳 丸ポーロ チーズ	中華めん 油 ごま油 砂糖 じゃがいも まるぼうろ かりんとう	卵 ハム ひじき 油揚げ 牛乳 チーズ	きゅうり もやし トマト 人参	お茶 かりんとう	526	20.9	18.2
28	月	ご飯 ポークカレー ヨーグルトサラダ 果物	お茶 牛乳寒	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 はちみつ クラッカー	豚肉 牛乳 ハム ヨーグルト 寒天	玉葱 人参 グリーンピース りんご にんにく きゅうり キャベツ スイカ みかん缶 パイン缶	お茶 クラッカー	540	15.3	15.6
29	火	ご飯 魚のパン粉焼き スープ 果物	牛乳 ジャムサンド	米 麦 パン粉 バター 砂糖 じゃがいも 食パン いちごジャム せんべい	ホキ パルメザンチーズ ベーコン 牛乳	こまつな 人参 もやし 玉葱 しめじ パセリ スイカ	お茶 せんべい	555	24.0	12.4
30	水	ご飯 柳川煮 ごま和え みそ汁	牛乳 きなこマフィン	米 麦 こんにやく 油 砂糖 ごま 小麦粉 はちみつ ビスケット	豚肉 卵 わかめ 牛乳 きな粉 スキムミルク	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん キャベツ もやし なす	お茶 ビスケット	611	23.5	19.7