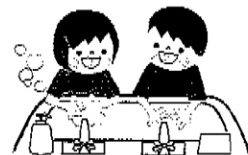




身の周りの衛生に気をつけましょう

梅雨の季節がやってきました。夏に向けて気温、湿度ともに高くなり、食中毒が起こりやすい時になります。ジメジメした気候で食欲が落ちたり、胃腸の調子が悪くなったりすることもあるでしょう。抵抗力の弱い子どもたちを食中毒から守るためにも、保育園ではもちろんのこと、家庭でも手洗いを十分にし、食品の衛生に注意するなど、身の回りの衛生に気を配りましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (鶏や力になるもの)	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	月	ご飯 雑菜 わかめスープ 果物	牛乳 ラスク	米 麦 油 春雨 砂糖 パター パン	豚肉 卵 わかめ いりこ 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 椎茸 チンゲンツアイ なつみかん	お茶 チーズ	530	17.9	12.3
2	火	ご飯 魚の竜田揚げ 切干大根の酢の物 豆乳汁	牛乳 あじさいヨーグルト	米 麦 でんぶん 油 ごま 砂糖 ごま油 せんべい	しいら 豆腐 豆腐 いりこ 牛乳 スキムミルク ヨーグルト 寒天	しょうが 切干大根 きゅうり 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ ぶどうジュース	お茶 せんべい	533	25.2	12.6
3	水	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ煮 そうめん汁 果物	牛乳 きな粉トースト	米 麦 油 砂糖 でんぶん そうめん パター ビスケット パン	生揚げ 豚肉 かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳 きな粉	人参 玉葱 チンゲンツアイ ねぎ すいか	お茶 ビスケット	655	23.0	23.3
4	木	ご飯 肉じゃが アスパラのじゃこ和え みそ汁	牛乳 フルーツみつ豆	米 麦 じゃがいも しらすたき 油 砂糖 ごま油 寒天 あずき	牛肉 しらす干し いりこ 牛乳 寒天	玉葱 人参 さやいんげん アスパラガス キャベツ なす 小松菜 えのき みかん 缶 バナナ もも缶	お茶 せんべい	583	19.9	13.1
5	金	食パン マカロニグラタン 人参とコーンのソテー 果物	牛乳 じゃこおやき	食パン マカロニ 油 小麦粉 パター パン粉 コーン缶 クラッカー	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ缶 しらす干し 卵 スキムミルク	玉葱 人参 すいか キャベツ	お茶 クラッカー	669	27.9	23.3
6	土	きつねうどん 野菜炒め	牛乳 きな粉トースト	うどん 砂糖 コーン 油 パン かりんとう	油揚げ 牛肉 いりこ 牛乳 きな粉	人参 ねぎ キャベツ 玉葱	お茶 かりんとう	449	18.8	14.5
8	月	ご飯 ツナカレー キャベツのサラダ 果物	牛乳 ラスク	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ 砂糖 パン せんべい	ツナ缶 牛乳 ハム 豆腐 卵	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり すいか	お茶 せんべい	721	20.1	25.6
9	火	ご飯 炒り豆腐 ごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 アップルパイ	米 麦 油 砂糖 ごま レーズン きょうざの皮	豆腐 鶏肉 卵 竹輪 わかめ いりこ 牛乳	玉葱 椎茸 人参 グリンピース キャベツ かぼちゃ りんご バナナ	お茶 果物	648	22.4	21.2
10	水	ご飯 チーズミートなす 小松菜のサラダ 果物	牛乳 水ようかん	米 麦 油 コーン缶 砂糖	豚肉 チーズ ツナ缶 牛乳 寒天 小豆	玉葱 なす トマト ビーマン 小松菜 きゅうり キャベツ なつみかん	お茶 せんべい	541	18.4	18.2
11	木	ご飯 魚と野菜の中華炒め きのこスープ 果物	お茶 スキムわらびもち	米 麦 でんぶん 油 砂糖 黒砂糖 クラッカー	たら ベーコン いりこ スキムミルク きな粉	チンゲンツアイ 玉葱 人参 パイン缶 えのき しめじ 生しいたけ キャベツ すいか	お茶 クラッカー	476	19.2	9.2
12	金	ご飯 厚揚げ含め煮 しらす和え みそ汁	牛乳 オレンジ寒	米 麦 しらすたき 砂糖 ごま じゃがいも かりんとう	生揚げ 牛肉 しらす干し 油揚げ いりこ 牛乳 寒天	玉葱 人参 さやいんげん 小松菜 きゅうり みかんジュース みかん缶	お茶 かりんとう	532	21.0	13.8
13	土	スパゲティミートソース 卵スープ	牛乳 ラスク	スパゲティ 油 小麦粉 でんぶん パン パター せんべい 砂糖	牛肉 豚肉 チーズ 卵 わかめ かつお節 こんぶ 牛乳	人参 玉葱 グリンピース	お茶 せんべい	557	21.8	16.8
15	月	コーンライス 鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ 果物	牛乳 ポップコーン	米 コーン缶 じゃがいも 小麦粉 パター 油 ポップコーン ビスケット	鶏肉 スキムミルク 牛乳	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり すいか	お茶 ビスケット	552	14.6	19.6
16	火	ご飯 魚のごま油焼 ナムル 野菜スープ	フルーツヨーグルト	米 麦 でんぶん ごま油 砂糖	あじ ベーコン ヨーグルト	もやし ほうれんそう 人参 キャベツ アスパラガス 玉葱 バナナ もも缶 みかん缶	お茶 クラッカー	437	16.8	11.3
17	水	ご飯 がめ煮風 みそ汁 果物	牛乳 ラスク	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 寒 パン パター せんべい	鶏肉 わかめ いりこ	干し椎茸 ごぼう 人参 さやいんげん 小松菜 なつみかん	お茶 せんべい	413	16.9	3.6
18	木	ご飯 麻婆豆腐 搾三糸 果物	お茶 補助煮	米 麦 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 小麦粉	豆腐 豚肉 ハム 卵 大豆 いりこ チーズ	玉葱 干し椎茸 なら 人参 しょうが きゅうり すいか	お茶 チーズ	580	26.3	20.1
19	金	ご飯 煮魚 あつさり納豆 みそ汁	牛乳 ピザトースト	米 麦 砂糖 じゃがいも 食パン 油 クラッカー	さわら 納豆 油揚げ いりこ 牛乳 ベーコン チーズ	もやし 人参 しそ ねぎ 玉葱 ビーマン	お茶 クラッカー	639	30.4	19.9
20	土	煮込みうどん 昆布豆	牛乳 あべ川マカロニ	うどん 砂糖 マカロニ かりんとう	鶏肉 かまぼこ 卵 いりこ 大豆 こんぶ 牛乳 きな粉	玉葱 人参 キャベツ ねぎ	お茶 かりんとう	497	27.5	13.7
22	月	ご飯 五目卵焼き あすか汁 果物	牛乳 ラスク	米 麦 油 砂糖 じゃがいも パン パター	卵 しらす干し 凍り豆腐 鶏肉 スキムミルク いりこ 牛乳	ねぎ 人参 玉葱 チンゲンツアイ なつみかん	お茶 せんべい	667	24.9	19.7
23	火	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 酢の物 はんぺん汁	牛乳 フルーツ寒天	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま	鶏肉 竹輪 わかめ 牛乳 ツナ缶 はんぺん 寒天 こんぶ かつお節	玉葱 人参 グリンピース きゅうり しめじ 小松菜 みかん缶 パイン缶 バナナ	お茶 果物	498	17.4	8.6
24	水	混ぜずし ししゃもの磯辺揚げ 昼の子スープ 果物	アイスクリーム クリームビスケット(未 満見)	米 砂糖 油 小麦粉 ウエハース クラッカー	卵 (ししゃも) あおのり 豆腐 ベーコン こんぶ アイスクリーム	ごぼう 人参 かんぴょう 干し椎茸 さやいんげん オクラ えのき すいか	お茶 クラッカー	722	24.5	24.0
25	木	食パン ポークビーンズ コールスロー 果物	お茶 ご飯お焼き	食パン じゃがいも 砂糖 米 ごま油 かりんとう	うずら豆 豚肉 ベーコン ヨーグルト かつお節 卵	玉葱 人参 キャベツ きゅうり なつみかん ねぎ	お茶 かりんとう	444	16.2	12.2
26	金	ご飯 柳川煮 みそ汁 果物	お茶 ミルク餅	米 麦 こんにやく 油 砂糖 でんぶん ビスケット	豚肉 卵 豆腐 油揚げ いりこ 牛乳 きな粉	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん キャベツ ねぎ すいか	お茶 ビスケット	523	20.7	13.3
27	土	クリームスパゲティ ソーキャベツ	牛乳 ジャムサンドクラッカー	スパゲティ コーン 小麦粉 パター クラッカー いちごジャム せんべい	鶏肉 えび 牛乳 ウインナー	玉葱 人参 しめじ パセリ キャベツ	お茶 せんべい	503	22.2	16.6
29	月	ご飯 八宝菜 かき玉汁 果物	牛乳 チーズ焼き	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぶん じゃがいも ビスケット	豚肉 いか えび 卵 かまぼこ こんぶ 牛乳 かつお節 ベーコン チーズ	白菜 もやし 玉葱 干し椎茸 人参 にんにく チンゲンツアイ しめじ ねぎ なつみかん べつ	お茶 ビスケット	545	27.1	17.4
30	火	ご飯 魚のごま油焼 ひじき炒め煮 みそ汁	牛乳 フルーツ白玉	米 麦 ごま じゃがいも 油 砂糖 白玉粉	さば ひじき 油揚げ わかめ いりこ 牛乳 豆腐	人参 もやし 小松菜 みかん缶 もも缶 パイン缶 バナナ	お茶 クラッカー	668	24.1	23.3