



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、「菌を「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)	献立名	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)
1	火	鶏肉のクリーム煮 温野菜サラダ ★ご飯	お茶 フルーツヨーグルト	米 小麦粉 ジャガ芋 コンベニ マカロニ バター油	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト	玉葱 人参 カリフラワーバナナ プロコーンバイン缶 みかん缶	きつねうどん 野菜炒め ★ご飯	米 うどん 砂糖 コーン油	油揚げ 牛肉 いりこ	人参 ねぎ キャベツ 玉葱
2	水	麻婆豆腐 小松菜のサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 砂糖 ごま油 でんぶん コーン缶 油 小麦粉 バター	豆腐 肉 ツナ缶 牛乳 缶	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが こまつな キャベツ オレンジ	がめ煮風 みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 鮭	鮭肉 わかめ いりこ	干し椎茸 ごぼう 人参 さいやんげん 小松菜
3	木	コーンご飯 きのこスープ チーズと青菜のオムレツ じやがいもとビーマンのソテー	牛乳 フルーツ寒天	米 コーン缶 油 じゃがいも 砂糖	卵 チーズ ベーコン 牛乳 寒天	人参 バセリ チンゲンツツイ 玉葱 青ビーマンえのきたけ しいたけ キャベツ みかん缶 バイン缶	ししゃもの磯辯揚げ 星の子スープ ★ご飯	米 砂糖 油 小麦粉	卵 ししゃものあおり 豆腐 ベーコン こんぶ	オクラえのき
4	金	うま煮 じゃこ和え みそ汁 ★ご飯	お茶 ピスケット 茹とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく とうもろこし ソフトピスケット	鶏肉 しらす干し 生揚げ わかめ	人参 玉葱 干し椎茸 グリンピース もやし チンゲンツツイ ねぎ	八宝菜 かき玉汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん	豚肉 いかえび 剣 かまぼこ こんぶ かつお節	白菜 もやし 玉葱 干し椎茸 人参 いにしへ チンゲンツツイ じめじわざ
5	土	焼きそば スープ ★ご飯	牛乳 果物 ジャムサンド クラッカー	中華めん 油 クラッカー いちごジャム 米	豚肉 さつま揚げ かつお節 あおり 豆腐 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲンツツイ えのきたけ バナナ	魚のごまマヨ焼き ひじき炒め煮 みそ汁 ★ご飯	米 ごま じゃがいも 油 砂糖	さば ひじき 油揚げ わかめ いりこ	人参 もやし 小松菜
7	月	トマトカレー マカロニサラダ 果物 ★ご飯	お茶 あじさいヨーグルト	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マカロニ 砂糖	豚肉 牛乳 ハム スキムミルク ヨーグルト 寒天	トマト 玉葱 人参 グリンピース いんご キヤベツ きゅうり ロモン ぶどうジュース	豆腐と牛肉の中華炒め 汁ビーフン ★ご飯	米 油 でんぶんビーフン	豆腐 牛肉 肉	トマト 玉葱 人参 もしわ
8	火	雑菜 オクラの納豆和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 きなこトースト	米 油 はるさめ 砂糖 ふ 食パン バター	豚肉 砂糖 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 オクラ こまつな	じやがいもそぼろ煮 酢の物 はんぺん汁 ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	豚肉 竹輪 わかめ こんぶ ツナ缶 はんぺんかつお節	玉葱 人参 グリンピース きゅうり しめじ 小松菜
9	水	魚のトマトソース焼き ひじきの和風サラダ 豆乳スープ ★ご飯	お茶 フルーツ コーンフレーク	米 砂糖 ごま でんぶん コーンフレーク レーズン	あじ 豚肉 ひじき ハム かつお節 豆乳 牛乳	トマト 人参 きゅうり 玉葱 しらす ねぎ バナナ	クリームスパゲティー サーワーキャベツ ★ご飯	米 スパゲッティ コーン 小麦粉 バター	豚肉 えび 牛乳 ワインダー	玉葱 人参 しめじ バセリ キャベツ
10	木	小松菜としめじのキッシュ グリーンサラダ コーンスープ ★ご飯	牛乳 フルーツみつ豆	米バター コーン缶 ごま コーン缶 甘納豆	ベーコン 卵 牛乳 生クリーム チーズ わかれ 寒天	こまつな ねぎ 玉葱 アスパラガス きゅうり 人参 みかん缶 バナナ もも	豚肉のカレー炒め 村雲汁 ★ご飯	米 じゃがいも 油 でんぶん 砂糖	豚肉 豆腐 いりこ	玉葱 ビーマン 人参 えのきたけ ねぎ
11	金	ポテトミートローフ コールスロー オクラスープ 果物 ★食パン	牛乳 豆乳クレープ	食パン 油 バン粉 じゃがいも 小麦粉 バター いちごジャム	豚肉 牛肉 豚 牛乳 豆乳	玉葱 キャベツ きゅうり 人 参 えのきたけ オクラ オレンジ	魚と野菜の中華炒め きのこスープ ★ご飯	米 でんぶん 油 砂糖	たら ベーコン いりこ	チングンツツイ 玉葱 人参 バインズ えのき しめじ 生しいたけ キャベツ
12	土	肉うどん にんじんしりしり ★ご飯	牛乳 カステラ	うどん 砂糖 油 カステラ 米	牛肉 ツナ缶 卵 牛乳	玉葱 人参 ねぎ	炒り豆腐 ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま	豆腐 鮭肉 剣 竹輪 わかめ いりこ	玉葱 乾燥 人参 キャベツ かほちグリンピース
14	月	親子煮 磯和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉 バター	豚肉 肉 かもば 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 グリンピース キャベツ もやし こまつな バナナ	チーズミートなす 小松菜のサラダ ★ご飯	米 油 コーン缶 砂糖	豚肉 チーズ ツナ缶	玉葱 なす トマト ビーマン 小松菜 きゅうり キャベツ
15	火	魚のごま油焼 ナムル 汁ビーフン ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 でんぶん ごま油 砂糖 ビーフン ポップコーン バター 油 黒砂糖	しいら 豚肉 牛乳	もやし チンゲンツツイ 人参 玉葱 しめじ ねぎ	鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ ★ご飯	米 コーン缶 じゃがいも 小麦粉 バター 油 砂糖	鶏肉 スキムミルク	玉葱 人参 バセリ キャベツ きゅうり
16	水	厚揚げ含め煮 ひじき酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 豆腐のカッパー缶	米 しらたき 砂糖 ごま コンベニ 小麦粉 レーズン バター	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 いんご	ツナカレー キャベツのサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ	ツナ缶 牛乳 ハム	玉葱 人参 グリンピース いんご にんにく キャベツ きゅうり
17	木	じやがいもトマト煮 酢味噌和え 果物 ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米 じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉 ごま バター	牛肉 竹輪 牛乳 なき粉 銀	玉葱 トマト 人参 さやいんげん キャベツ メン	雑菜 わかめスープ ★ご飯	米 油 春雨 砂糖	豚肉 肉 わかめ いりこ	キャベツ もやし 人参 塩豆 チングンツツイ
18	金	竹輪の磯辯揚げ 即席漬け けんちん汁 ★ご飯	牛乳 オレンジ寒天	米 小麦粉 油 こんにゃく 砂糖	竹輪 あおり かつお節 牛乳 油揚げ 豆腐 牛乳 寒天	しうり 人参 ごぼう ねぎ みかんジュース みかん缶	麻婆豆腐 担三糸 ★ご飯	米 砂糖 ごま油 春雨 小麦粉	豆腐 豚肉 ハム 鍋	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり
19	土	スパゲティミートソース スープ ★ご飯	牛乳 メロンパン	スパゲッティ 油 小麦粉 じゃがいも メロンパン	牛肉 肉 ハム メロンチーズ ベーコン 牛乳	人参 玉葱 青ビーマン キャベツ	煮魚 あっさり納豆 みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 じゃがいも	さわら 納豆 油揚げいりこ	もしわ 人参加 しそ ねぎ
21	月	キーマカレー ハリハリ漬け 果物 ★ご飯	お茶 スキムわらびもち	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 はちみつ 砂糖 でんぶん 黒砂糖	牛肉 肉 ひじき 油揚げ スキムミルク なき粉	玉葱 人参 青ビーマン リン ゴー ^ン にんにく くわじしにん きゅうり スライス	厚揚げと豚肉のみそ煮 そうめん汁 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぶん そうめん	生揚げ 豚肉 かもば こんぶ かつお節	人参 玉葱 チングンツツイ ねぎ
22	火	野菜炒め 中華和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 チーズ焼き	米 ごま油 ジャガ芋 ごま油 砂糖	豚肉 肉 豆腐 油揚げ 牛乳 ベーコン チーズ	じゅうが にくにくく せん 青ビーマン 玉葱 なす キャベツ きゅうり ねぎ バセ り	肉じゃが アスパラのじやこ和え みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま油 豆腐	牛肉 しらす干し いりこ	玉葱 人参加 さやいんげん アハラス キャベツ なす 小松菜 えのき
23	水	魚のチーズピカタ もやしとビーマンのソテー ^{スープ} ★ご飯	牛乳 揚げパン	米 小麦粉 油 ロールパン 砂糖 グラニュー糖	まだら 豚肉 ハム メロンチーズ 牛乳 なき粉	パセリ もしわ 青ビーマン かぼちゃ 玉葱 人参	煮込みうどん 昆布豆 ★ご飯	米 うどん 砂糖	鶏肉 かもば 鍋 いりこ 大豆 こんぶ	玉葱 人参加 キャベツ ねぎ
24	木	※誕生日※ 洋風まぜご飯 卵スープ バーベキューチキン 果物 ★食パン	お茶 バナナサンデー	牛乳 エッグベーコン 油 でんぶん ウエハース	ベーコン 豚肉 剣 わかれ めん	人参 バセリ 玉葱 にんにく じめじ アハラス もやし すいか バナナ	柳川煮 みそ汁 ★ご飯	米 こんにゃく 油 砂糖	豚肉 豆腐 油揚げ いりこ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん キャベツ ねぎ
25	金	クリーム煮 バインと胡瓜のサラダ 果物 ★食パン	お茶 ご飯お焼き	食パン マカロニ バター じゃがいも コーン缶 ごま油 小麦粉 砂糖 米	鶏肉 えび スキムミルク しらす干し 牛乳	玉葱 人参 グリンピース きゅうり バイン缶 キャベツ オレンジ ねぎ	魚の竜田揚げ 切干大根の酢の物 豆乳汁 ★ご飯	米 でんぶん 油 ごま 砂糖 ごま油	しいら 豆乳 豆腐 いりこ	しょうが 切干大根 きゅうり 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ
26	土	冷麺 ひじきいため煮 ★ご飯	牛乳 チーズ丸	中華めん 油 ごま油 砂糖 じゃがいも まるはーる 米	豚肉 ひじき 油揚げ 牛乳 チーズ	きゅうり もやし トマト 人参	五目卵焼き あすか汁 ★ご飯	米 油 砂糖 じゃがいも	卵 しらす干し ほり豆腐 鶏肉 スキムミルク いりこ	ねぎ 人参 玉葱 チングンツツイ
28	月	ポークカレー ヨーグルトサラダ 果物 ★ご飯	お茶 牛乳寒天	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 はちみつ	豚肉 牛乳 ハム ヨーグルト 寒天	玉葱 人参 グリンピース りんご にくくきゅうり キャベツ オレンジ みかん缶 バイン缶	野菜炒め 汁ビーフン ★ご飯	米 ごま油 ビーフン	豚肉 いりこ	しょうが にくにくくのき 青ビーマン 玉葱 ねぎ キャベツ もやし
29	火	魚のパン粉焼き スープ 果物 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド	米 バン粉 バター 砂糖 じゃがいも 食パン いちごジャム	ホキ ハム メロンチーズ ベーコン 牛乳	こまつな 人参 もやし 玉葱 しめじ バセリ りんご	ポークピーンズ コールスロー ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖	うずら豆 豆腐 ベーコン ヨーグルト	玉葱 人参加 キャベツ きゅうり
30	水	柳川煮 ごま和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 きなこマフィン	米 こんにゃく 油 砂糖 ごま 小麦粉 はちみつ	豚肉 肉 わかれ なき粉 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	厚揚げ含め煮 しらす干し和え みそ汁 ★ご飯	米 しらす干し ごま 油 じゅうたき	生揚げ 半干し ほり豆腐 鶏肉 スキムミルク いりこ	玉葱 人参加 さやいんげん 小松菜 きゅうり

てあらい ぴかぴか しょくじのまえに
れいぞうこ つめすぎ いれすぎ やめましょう