

日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) 働く力になる食品	3時のおやつ
1 土 A	ごはん 冷麺 コールスローサラダ	ハム 卵	小松菜 人参 キャベツ きゅうり コーン	七分つき米 中華めん サラダ油 マヨネーズ	バナナ 牛乳かりんとう マヨネーズ
3 月 B	ごはん 鶏肉つくね ごま和え 味噌汁(冬瓜 ふ)	鶏肉ミンチ ツナ 味噌	人参 れんこん しいたけ しめじ ほうれん草 キャベツ 冬瓜 ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉 ごま ふ	*みたらし団子 白玉粉 砂糖
4 火 B	ごはん 魚の味噌煮込み ハムサラダ 吸い物(きのこ)	魚の切り身 味噌 ハム	キャベツ 人参 きゅうり コーン しめじ しいたけ えのき しめじ 三つ葉	七分つき米 サラダ油 片栗粉 マヨネーズ	*あんサンド 小豆 砂糖 食パン
5 水 B	ごはん ポークチャップ ひじきサラダ 味噌汁(ズッキーニ)	豚ロース ひじき 豆乳 味噌 うす揚げ	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり コーン ズッキーニ	七分つき米 サラダ油 マヨネーズ	*ジャムパン ジャム 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
6 木 A	ごはん スパニッシュオムレツ ミネストローネ	豚ミンチ 卵 ウインナー	人参 玉ねぎ ほうれん草 トマト エリンギ なす ブロッコリー	七分つき米 サラダ油 じゃがいも マカロニ	すいか
7 金	誕生会 七タランチ さくらんぼゼリー お菓子	合挽きミンチ 鶏肉 ちくわ	玉ねぎ 小松菜 人参 ごぼう れんこん おくら	七分つき米 片栗粉	南瓜サブレ
8 土 A	ごはん 焼きうどん(ツナ) 豆汁	ツナ 豚肉 大豆 味噌	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ ごぼう れんこん	七分つき米 うどん サラダ油 糸こんにゃく	カップケーキ
11 火 A	ひじきご飯 魚の照り焼き 味噌煮込みうどん	ひじき 魚の切り身 豚肉 味噌	人参 しいたけ 白菜 白ねぎ えのき しめじ ねぎ	七分つき米 こんにゃく うどん 砂糖	*蒸しいも さつまいも
12 水 B	ごはん ウインナーのフリッター おひたし 豆乳仕立ての味噌汁	ウインナー 卵 ツナ 豆乳 味噌	ほうれん草 キャベツ しめじ 人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう もやし	七分つき米 サラダ油 小麦粉 さつまいも	*ゆかりにぎり 七分つき米 ゆかり
13 木 特	野菜ビビンバ 五目そば	合挽きミンチ わかめ ちくわ	人参 ほうれん草 大根 もやし 玉ねぎ しいたけ ねぎ 白菜	七分つき米 ごま油 中華そば	*コーンパン コーン 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
14 金 A	ごはん 南瓜のチーズ焼き カレースープ	ウインナー チーズ 鶏肉	南瓜 玉ねぎ 人参 キャベツ エリンギ ピーマン なす パセリ	七分つき米 サラダ油 じゃがいも マカロニ	*ケチャップにぎり 七分つき米 パセリ ケチャップ

♪ \*印のおやつは、幼稚園の手作りおやつです。

梅雨のじめじめした気候はいやですね。この季節は、菌が増えてきます。

ご家庭でも細菌による食中毒をおこさないために、『つけない』『増やさない』『やっつける』という3原則に基づく衛生管理を行いましょう。

### 食中毒予防

- 『つけない』・・・菌をつけない  
外から帰った時や、食事や調理の前後、調理中に「肉・卵・魚」を触った後には、必ず手を洗いましょう。
- 『ふやさない』・・・調理後はすぐに食べましょう。  
冷蔵庫は過信しないようにしまししょう。  
肉・魚で使った調理器具は、洗って次の食品に使用しまししょう。
- 『やっつける』・・・しっかり加熱して食べる。  
肉や魚などは、しっかり火を通しまししょう。

\* 手洗いをしっかりしまししょう。器具や環境の洗浄・乾燥に気をつけまししょう。(器具の乾燥は大切です。)

\* シンクや布巾には、細菌がたくさんあります。気にしませんか?

### 冷たい飲み物は控えましよう!

暑くなると冷たい飲み物を飲みたいくなりますが…。冷たい飲み物は体を冷やすだけで、体に必要な量を飲むことが出来ません  
常温のお水が一番です。お水をたくさん飲むようにして、熱中症にご注意くださいね。  
元気で楽しい夏休みをお過ごしください。

