

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
2月B	ごはん ウインナーのフリッター 筑前煮 味噌汁(野菜)	ウインナー 卵 鶏肉 ちくわ 味噌	人参 ごぼう れんこん 大根 キャベツ ほうれん草	七分つき米 小麦粉 油 こんにやく	*ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳 チーズ
3月B	ごはん 煮魚 大豆サラダ 豚汁	魚の切り身 大豆 ハム 豚肉 味噌	ブロッコリー 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ コーン もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも さつまいも	*なつばにぎり 七分つき米 小松菜
4月B	ごはん なすミートパスタ ツナサラダ スープ(レタス)	合挽きミンチ ツナ	人参 玉ねぎ なすび トマト キャベツ きゅうり レタス パセリ	七分つき米 スパゲティー マヨネーズ	*ジャムサンド 食パン ブルーベリージャム
5月特	野菜ビビンバ 卵スープ	合挽きミンチ 卵 ちくわ わかめ	人参 小松菜 大根 もやし 玉ねぎ しいたけ ねぎ	七分つき米 ごま油	*あんころもち 白玉粉 小豆 砂糖
6月金	誕生会 セタランチ さくらんぼゼリー お菓子	ごはん 鶏肉 ハム	キャベツ きゅうり 人参	七分つき米 パン粉 バター オリーブ油 マヨネーズ	*蒸し芋 さつまいも
7月土A	炊き込みごはん 冷やしうどん ごま和え	わかめ ツナ	人参 しいたけ おくら コーン ほうれん草 キャベツ	七分つき米 うどん 砂糖 ごま	野菜スティック フレッシュゼリー
10月A	ごはん 南瓜のチーズ焼き 高野豆腐のシチュー	ウインナー チーズ 高野豆腐 ベーコン 豆乳	南瓜 玉ねぎ 人参 エリンギ ブロッコリー	七分つき米 片栗粉	*ゆかりにぎり 七分つき米 ゆかり
11月B	ごはん 魚の照り焼き チャプチェ 吸い物(わかめ)	魚の切り身 豚ミンチ わかめ	れんこん ごぼう 人参 玉ねぎ しいたけ きゅうり もやし みつ葉	七分つき米 糸こんにやく 砂糖 ごま油	*フルーツサンド 食パン 生クリーム パイン缶 みかん缶
12月A	ごはん スパニッシュオムレツ カレースープ	豚ミンチ 卵 ベーコン	人参 玉ねぎ ほうれん草 おくら エリンギ なすび トマト	七分つき米 じゃがいも マカロニ	バナナ
13月A	ごはん 焼きそば 味噌汁(うす揚げ 小松菜)	豚ミンチ うす揚げ 味噌	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ 小松菜	七分つき米 そば	ビスコ ごま入りいりこ

♪ \*印のおやつは、幼稚園の手作りおやつです。

梅雨や、夏のムシムシ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。)

### 幼稚園で大人気の「野菜ビビンバ」のレシピ

- 合挽きミンチをフライパンで炒めて、醤油・砂糖で甘辛く味付ける
- 人参・大根は3cmくらいの千切りにする。
- 小松菜も同じくらいの長さに切る。
- もやしは食べやすい様に、適当な長さにする。
- 鶏ガラスープに醤油味を付けて、野菜をそれぞれで煮て味付ける。器に上げて、ごま油をさっと振り入れる。  
野菜は大根を最初にすると、出汁に甘みが出て美味しくなります。色の薄い野菜から順に味付けてください。
- ごはんの上に上記の具をのせて、召し上がってください。  
(お家にある野菜や、大人の方はキムチや辛味味噌などを足して楽しんでくださいね。)

