

6月の献立

誓念寺こども園
誓念寺中野こども園

お知らせ

今年もだんだん夏が近づいてきました。暑い季節は楽しい行事がたくさんありますが、食事を作る側のお母さん方は、食中毒も心配になってくるのではないのでしょうか。そこで、今回は食中毒予防のポイントをお伝えします。食中毒の危険性はどこにでも潜んでいるので、家庭での注意点をチェックし、安全で楽しい食事になるようにしましょう。

食中毒予防の6つのポイント

1. 食品の購入

- ①食品や表示をチェック
- ②肉や魚は包む
- ③奇り道をしない

2. 家庭での保存

- ①帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ
- ②肉や魚の汁に注意
→他の食品に汁がかからないように気をつける

3. 下準備

- ①器具を清潔に保つ
- ②「肉・魚」と「野菜」は分けて管理
- ③カット野菜も洗浄する
- ④正しく解凍
→室温で解凍しない(菌増殖の原因に!)

入庫目安: 7割
温度(冷蔵庫): 10℃以下
(冷凍庫): -15℃以下

4. 調理

- ①しっかりと手洗い
- ②調理を中断するときは室温に放置しない
→一端冷蔵庫に入れる
- ③しっかりと加熱
→中心まで熱を通し、菌を死滅させる

5. 食事

- ①食べる前にもしっかりと手洗い
- ②室温に長時間放置しない

6. 残った食品

- ①小分け保存
→早く冷えるように
- ②食べるときはしっかりと加熱
- ③怪しいと思ったら思い切って捨てる

75℃以上
0000

ノロウイルスの場合は、
85℃・1分以上加熱

食中毒予防の三原則

食中毒菌を、

①付けない!

②増やさない!

③殺す!

日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	月	衣がえ	焼きそば,卵スープ,ミニトマト	195	1.6	バームクーヘン,ヨーグルト	おやつ,アガ,マリス
2	火		牛肉とじゃが芋の煮物,ブロッコリーとコーンのソテー,ミニトマト	268	1.6	バナナ,白い風船	えびかきもち,シーフライ
3	水		ビーフンスープ,かぼちゃと卵のサラダ	264	1.3	牛乳餅	白い風船,塩せんべい
4	木	なかよし広場(誓)	鮭の酒蒸し,たぬき汁,ミニトマト	131	1.6	エリーゼ,きなこせんべい	ポーロ,うすやきせんべい
5	金		シュウマイ,厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮,ごま酢キャベツ	286	1.2	せんべい,ホームパイ	アガ,マリス,塩せんべい
6	土		ムーンライト,星食べよ,野菜ジュース				
7	日						
8	月		豚肉と根菜の煮物,ブロッコリーとコーンのおかか和え,10gチーズ	160	1	おにぎり	あられ,バナナ
9	火		じゃがいものひじき煮,ハムサラダ	259	1.4	ソフトせんべい,バナナ	ポーロ,のりあられ
10	水		肉団子スープ,切干大根と厚揚げの旨煮	180	1.7	オレンジ,えびかきもち	リッ,きなこせんべい
11	木		焼き魚(さば),ほうれん草ともやしのお浸し,厚揚げと大根のみそ汁	181	0.7	エントリー,ロングサラダ	オレンジ,ハイハイ
12	金		肉じゃが,わかめの酢の物,ゆで卵	245	1.6	するめ,甘せんべい	塩せんべい,ホームパイ
13	土	なかよし広場(中)	りんごジュース,こつぶっこ				
14	日						
15	月		麻婆豆腐,青菜とコーンのゴマ和え,ミニトマト(1個)	263	1.4	ゼリー,ビスケット	あられ,ハーベスト
16	火		コロケ,小松菜とじゃこの炒め物,みそ汁(わかめ)	168	1.9	バナナ,醤油せんべい	マリービス,オレンジ
17	水		すき焼き風煮,ひじきサラダ	255	1.5	ふかしさつまいも	ぶどう,うすやきせんべい
18	木		カレーシチュー,ミニサラダ	308	1.9	サブ,あられ	ムーンライト,あられ
19	金	4月誕生会	炊き込みご飯,とんかつ,サブティサラダ,果物,お菓子	464	2.3	ヨーグルト,胚芽ビス	
20	土	なかよし広場(誓)	カントリーマアム,おとっと,牛乳				
21	日						
22	月		五目そうめん,がんもどきの煮付,ミニトマト	288	3.6	バナナヨーグルト	オレンジ,塩せんべい
23	火		ハンバーグソース煮,粉ふき芋,きゃべつのベーコンスープ	347	2.5	アイスクリーム,ウエハース	きなこせんべい,揚げ一番
24	水		大豆の五目煮,ブロッコリーと卵のサラダ	292	1.5	白い風船	ハイハイ,バナナ
25	木	なかよし広場(中)	焼き魚(鮭),ポテトとコーンのミルク煮,みそ汁(麩入り)	274	1.8	ゼリー,ぼたぼた焼き	あられ,ビスコ
26	金	5月誕生会	炊き込みご飯,エビフライ,マカロニサラダ,果物,お菓子	430	2.2	プリン,ばりんこ	
27	土		ミニバームクーヘン,揚げ一番,オレンジジュース				
28	日						
29	月		白身万竹チキンプライスかけ,豆腐のくずあんスープ,ひじきの炒り煮	275	2	あられ,ぶどう	星食べよ,ポーロ
30	火		かぼちゃのそぼろ煮,ブロッコリーのごま和え	155	0.9	バナナ,ハーベスト	オレンジ,アレッグ

※3歳以上児の給食のエネルギー量・塩分量を表示しています。

