

6月の献立

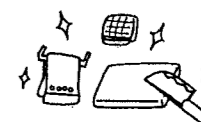
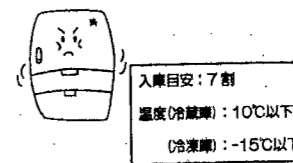
誓念寺こども園
誓念寺中野こども園

お知らせ

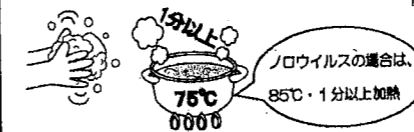
今年もだんだん夏が近づいてきました。暑い季節は楽しい行事がたくさんありますが、食事を作る側のお母さん方は、食中毒も心配になってくるのではないのでしょうか。そこで、今回は食中毒予防のポイントをお伝えします。食中毒の危険性はどこにでも潜んでいるので、家庭での注意点をチェックし、安全で楽しい食事になるようにしましょう。

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寄り道をしない
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!)



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



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	火	衣がえ	ビーフンスープ、かぼちゃと卵のサラダ	264	1.3	バナナ、白い風船	えびかきもち、ミレーフライ
2	水		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(1個)	268	1.6	わらびもち	白い風船、塩せんべい
3	木	なかよし広場(餐)	鮭の酒蒸し、たぬき汁、ミニトマト	131	1.6	ゼリー、ぼたぼた焼き	ポーロ、うすやきせんべい
4	金		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	245	1.6	するめ、甘辛せんべい	ロングサラダ、バナナ
5	土	父親参観日(両園)	ムーンライト、星食べよ、野菜ジュース				
6	日						
7	月		焼きビーフン、卵スープ、ミニトマト	200	1.6	プチマドレーヌ、牛乳	オレンジ、アンパンマンビス
8	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
9	水	交通安全教室	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	リッツ、きなこせんべい
10	木	なかよし広場(中)	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	アンパンマンビス、塩せんべい
11	金	誕生会	炊き込みご飯、とんかつ、マカロニサラダ、果物、お菓子	464	2.3	ヨーグルト、胚芽ビス	
12	土	父親参観日(餐)	星食べよ、プリン				
13	日						
14	月		ブロッコリーとコーンのおかか和え、豚肉の柳川風煮物、10gチーズ	197	1.0	おにぎり(わかめ)	あられ、ソフトクッキー
15	火		コロッケ、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-ビス、オレンジ
16	水		すき焼き風煮、ひじきサラダ	255	1.5	ヨーグルト、源氏パイ	キウイ、うすやきせんべい
17	木		カレーシチュー、ミニサラダ	308	1.9	サブレ、あられ	ムーンライト、あられ
18	金		ぎょうざのあんかけ、かぼちゃ煮、中華風スープ	275	1.8	さつまもちチップ	バナナ、ハイハイ
19	土	なかよし広場(餐・中)	りんごジュース、こつぶっこ				
20	日						
21	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
22	火		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、キウイ	ハイハイ、バナナ
23	水		ハンバーグソース煮、粉ふき芋、きゅうりのベーコンスープ	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	木		肉じゃが、わかめの酢の物、ゆで卵	181	0.7	エントリー、ロングサラダ	塩せんべい、ホームパイ
25	金		焼き魚(鮭)、ポテトとコーンのミルク煮、みそ汁	274	1.8	プリン、ばりんこ	あられ、オレンジ
26	土	保育参観	カットパウム、揚げ一番、オレンジジュース				
27	日						
28	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
29	火		白身フライ、ケチャップソースかけ、豆腐のくすあんスープ、ひじきの炒り煮	275	2.0	あられ、キウイ	星食べよ、ポーロ
30	水		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	プレツェル、あられ

