

# 6月の献立

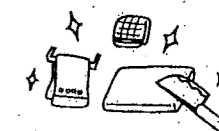
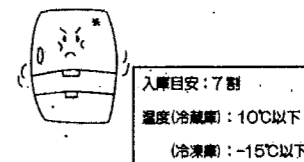
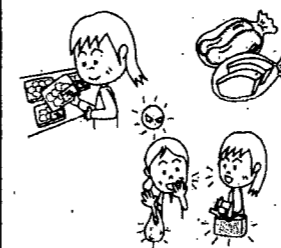
誓念寺こども園  
誓念寺中野こども園

# お知らせ

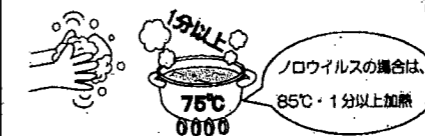
今年もだんだん夏が近づいてきました。暑い季節は楽しい行事がたくさんありますが、食事を作る側のお母さん方は、食中毒も心配になってくるのではないのでしょうか。そこで、今回は食中毒予防のポイントをお伝えします。食中毒の危険性はどこにでも潜んでいるので、家庭での注意点をチェックし、安全で楽しい食事になるようにしましょう。

## 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



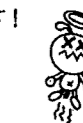
## 食中毒予防の三原則

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	水	衣がえ	すき焼き風煮、ひじきサラダ	238	1.5	牛乳もち	バナナ、うすやきせんべい
2	木		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	249	1.6	ヨーグルト、源氏パイ	白い風船、塩せんべい
3	金		ビーフンスープ、かぼちゃと卵のサラダ	251	1.3	あられ、白い風船	えびかきもち、ミレーフライ
4	土	父親参観日(012才)	ムーンライト、星食べ、野菜ジュース				
5	日						
6	月		かぼちゃのそぼろ煮、ブロッコリーのごま和え	142	0.8	バナナヨーグルト	ロングサラダ、バナナ
7	火	遠足(中野345才)	肉団子スープ、切干大根と厚揚げの旨煮	170	1.7	ソフトせんべい、バナナ	オレンジ、アンパンマンビス
8	水	遠足(誓念寺345才)	じゃがいものひじき煮、ハムサラダ	243	1.3	せんべい、ホームパイ	ポーロ、のりあられ
9	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	219	1.6	オレンジ、えびかきもち	リッツ、きなこせんべい
10	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	271	1.2	マフィン、牛乳	キウイ、塩せんべい
11	土	父親参観日(345才)	りんごジュース、こつぶこ				
12	日						
13	月		焼きビーフン、卵スープ、ミニトマト	191	1.6	するめ、甘辛せんべい	ハイハイ、バナナ
14	火		ブロッコリーとコーンのおかか和え、豚肉の柳川風煮物、粉ふき芋	178	1.2	おにぎり	あられ、ソフトクッキー
15	水		コロック、小松菜とじゃこの炒め物、みそ汁	165	1.9	ザブレ、あられ	マリービス、オレンジ
16	木		五目そうめん、がんもどきの煮付、ミニトマト	279	3.6	ばりんこ、バナナ	白い風船、揚げ一番
17	金		コーンシチュー、小松菜ともやしのお浸し、10gチーズ	260	1.4	ゼリー、醤油せんべい	ムーンライト、あられ
18	土	おいしいちゃんおばあちゃん遊ぼう会(345才)	星食べ、プリン				
19	日						
20	月		ぎょうざのあんかけ、かぼちゃ煮、中華風スープ	256	1.5	ミニバームクーヘン	バナナ、ハイハイ
21	火		麻婆豆腐、青菜とコーンのゴマ和え、ミニトマト	253	1.4	ゼリー、ビスケット	あられ、ハーベスト
22	水		大豆の五目煮、ブロッコリーと卵のサラダ	273	1.5	白い風船、バナナ	ハイハイ、オレンジ
23	木		カレーシチュー、キャベツのゆかりあえ、ミニトマト	210	1.8	アイスクリーム、ウエハース	きなこせんべい、揚げ一番
24	金		さばの煮付け、ミニトマト、みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	198	2.8	エントリー、ロングサラダ	塩せんべい、ホームパイ
25	土	七夕参観(012才)	ミニバームクーヘン、揚げ一番、オレンジジュース				
26	日						
27	月		肉じゃが、わかめの酢の物、ゆで卵	171	0.7	のりあられ、ハーベスト	あられ、チーズ(棒)
28	火	誕生会	炊き込みご飯、とんかつ、中華サラダ、果物、お菓子	466	2.8	揚げ一番、ヨーグルト	オレンジ、塩せんべい
29	水		白身フライ、キャベツソースかけ、豆腐のくずあんスープ、ひじきの炒り煮	269	1.9	あられ、キウイ	星食べ、ポーロ
30	木		ハンバーグソース煮、粉ふき芋、キャベツのベーコンスープ	320	2.5	プリン、ばりんこ	プレッツェル、あられ

午前中のおやつには牛乳が、午後のおやつにはスキムミルクと煮干がつきます。  
3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。

