



令和7年
誓念寺こども園
誓念寺中野こども園

お知らせ

日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	3歳未満児(午前)	みんなのおやつ(午後)
1	日						
2	月	衣がえ	豚肉と春雨の炒めもの、じゃがいもの土佐煮、トマト	428	1.3	あられ、ソフトクッキー	ゼリー、星食べよ
3	火	遠足(誓3・4・5歳)	とんかつ、冷ばん三すう、みそ汁(わかめ)	489	2.9	ムーンライト、あられ	ゼリー、ビスケット
4	水	内科健診(誓) 遠足(中3・4・5歳)	すき焼き風煮、ひじきサラダ	561	2.2	バナナ、うすやきせんべい	チーズ(棒)、甘辛せんべい
5	木		肉団子スープ、切干大根と厚揚げの旨煮	504	2.3	オレンジ、アパルマパズ	あられ、かりんとう
6	金		筑前煮、わかめの酢の物、10gチーズ	483	1.2	チョイス、ハイハイン	ぱりんこ、バナナ
7	土	福祉ふれあいまつり	ミニバームクーヘン、揚げ一番、オレンジジュース				
8	日						
9	月		コロック、小松菜の塩昆布あえ、五目スープ	436	0.9	オレンジ、せんべい	ヨーグルト、源氏パイ
10	火		牛肉とれんこんの炒め物、粉ふき芋、白菜とパプリカのスープ	334	2.5	リッツ、きなこせんべい	ソフトせんべい、バナナ
11	水	歯科検診(誓)	シュウマイ、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、キャベツのゆかりあえ	594	1.4	あられ、ハーベスト	マカロニきな粉、牛乳
12	木	なかよし広場(誓)	ウイダー、かぼちゃのそぼろ煮、ブロッコリーのごま和え	499	1.6	ウエハース、塩せんべい	せんべい、オレンジ
13	金		焼きそば、スティックきゅうり、卵スープ	496	2.4	ハイハイン、バナナ	エントリー、ロングサラダ
14	土		りんごジュース、こつぶっこ				
15	日						
16	月		ぎょうざのあんかけ、かぼちゃ煮、中華風スープ	594	2.1	バナナ、ハイハイン	サブレ、あられ
17	火		カレーシチュー、ごま酢キャベツ、トマト	581	1.7	マリービス、オレンジ	わかめおにぎり
18	水	内科健診(中)	五目そうめん、がんもどきの煮付	628	4.2	ウエハース、のりせんべい	ぱりんこ、バナナ
19	木		牛肉とじゃが芋の煮物、春雨サラダ	551	2.4	白い風船、塩せんべい	プリン、星食べよ
20	金		焼き魚(鮭)、青菜とコーンのゴマ和え、みそ汁	523	2.6	せんべい、揚げ一番	オレンジ、えびかきもち
21	土		星食べよ、ゼリー				
22	日						
23	月		肉じゃが、マカロニサラダ	689	1.8	バナナ、バナナ	のりせんべい、パン
24	火	なかよし広場(誓)	大豆の五目煮、ブロッコリーと卵のサラダ	581	1.7	あられ、チーズ(棒)	白い風船、グレープフルーツ
25	水		麻婆豆腐、ポテトサラダ	643	2.0	星食べよ、ボーロ	あられ、オレンジ
26	木	歯科検診(中)	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	426	2.5	プレッツェル、あられ	アイスクリーム、ウエハース
27	金	保育参観日	白身フィッシュソースかけ、豆腐のくずあんスープ、大豆煮豆	559	1.9	ボーロ、のりあられ	揚げ一番、バナナヨーグルト
28	土		ムーンライト、星食べよ、野菜ジュース				
29	日						
30	月		じゃがいものひじき煮、ハムサラダ	494	2	バナナ、あられ	すいか、ソフトせんべい

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!

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。
※材料等、一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。

