



2019年7月
五十川保育園

献立表



暑さも日に日に加わってまいりました。夏の暑さに負けない様に、体力作りの為、食事をしっかり摂取しましょう。夏バテ防止の為には、太陽の日差しをたくさん受けたビタミンカラーの旬の野菜（胡瓜・トマト・オクラ・とうもろこし）を積極的に摂り入れる事が大切です。また、この時期から真夏にかけては、一年で一番、食中毒が発生しやすいので十分な注意が必要です。食中毒の菌は、熱に弱いのでよく加熱する事が大切です。そして加熱後はすぐに食べる事を心がけ、残り物は放置せず、冷蔵庫で保管するようにしましょう。



食中毒に気をつけましょう！

梅雨から夏にかけて蒸し暑くなるこの時期は、細菌による食中毒が起きやすくなります。保育所の給食調理でも、日々衛生に気をつけ、食中毒がおきないように注意しています。ポイントを押さえ、家庭でも食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の三原則

① 菌をつけない

◆手をしっかり洗う

調理の前、生の肉や魚・卵を触った後、トイレの後、食事の前などしっかり手洗いしましょう。

◆分けて保管する

加熱前の肉や魚と、火を通さない野菜等は、買い物から持ち帰る時や冷蔵庫内で、お互いがつかないように、分けて包む・保管するようにしましょう。

◆熱湯や塩素剤で消毒する

包丁やまな板、ふきん等は、熱湯や塩素剤などでこまめに消毒しましょう。

② 菌を増やさない

◆常温に置く時間を短く

細菌は30～37℃付近で特に増えやすくなります。買い物から持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。

生ものや作った料理はなるべく早く食べるようにしましょう。すぐに食べない料理は冷蔵庫に入れて保存しましょう。

③ 菌をやっつける

◆しっかり火を通す

表面だけではなく、食品の中心部まで十分に加熱しましょう。電子レンジを使用する場合は、均一に加熱されているか確認しましょう。



日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長
				10時	
1	月	麦御飯 レタス ムニエル オクラのスープ	⊗ 新*ブルーベリー 米粉マフィン	⊕ ウエハース	⊕ えびまるせん
2	火	麦御飯 南瓜の味噌汁 魚のチーズピカタ レタス 冬瓜のそぼろ煮	⊕ 黒糖蒸しパン	⊕ チーズ	⊕ パイン缶
3	水	麦御飯 揚げ魚のあんかけ 鶏肉とコロコロ野菜の清汁	⊗ きょうだいかん	⊕ バナナ	⊕ オレンジ
4	木	ロールパン ミートボールシチュートマト風味 ひじきとズッキーニのサラダ	すいか チーズ	⊕ 海藻せんべい	⊕ うの花クッキー
5	金	ごま御飯 サラダ菜 牛肉のつけ焼き 厚揚げとかぼちゃのみそ汁	⊗ マカロニの きな粉和え	⊕ ぶどう	⊕ ミレービスケット
6	土	6日キャロットロールパン 20日五月そうめん バナナ バナナ ぶどうジュース ぶどうジュース	⊕ 胚芽スティック	⊕ 桃缶	
8	月	麦御飯 中華風冷奴 きゅうりの塩もみ 豚汁	アイスクリーム ウエハース	⊕ ごぼうせんべい	⊕ ぶどう（デラ）
9	火	ぶどうパン 豚カツ ゆでとうもろこし ミネストローネスープ	⊗ フルーツ豆乳かん	⊕ ネーブル	⊕ バナナ
10	水	麦御飯 いら玉スープ 大豆の五目煮 切干大根の和え物	⊗野菜せんべい バナナ(未満児) 枝豆(以上児)	⊕ キウイフルーツ	⊕ ゼリー
11	木	麦御飯 夏野菜のキーマカレー かぼちゃとツナのサラダ	11日⊗メロンパン 25日⊕チーズボール	⊕ ハインアップル缶	⊕ メロン
12	金	麦御飯 つみ入れ汁 小松菜の炒め物	⊗きな粉パン	⊕メロン	⊕ 桃缶
13	土	シーフードスパゲティ バナナ オレンジジュース	⊕丸ボーロ	⊕えびまるせん	
行事	16日誕生会	昼食 きのこことベーコンの洋風混ぜご飯 フレンチサラダ 鶏のマリネ焼き トマトと卵のスープ レタス 一口ゼリー 3時 りんごジュース オレンジケーキ		⊗ スキムミルク ⊕ 豆乳 ⊕ 牛乳	