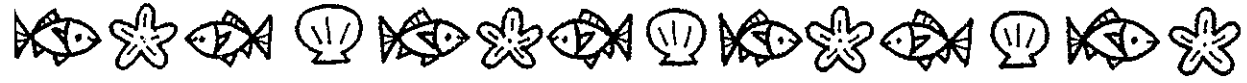




2019年7月
五十川保育園

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歳未満児追加	延長
			10時	
1 29	月	初期：おかゆ・玉葱・人参・トマト・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の煮物・トマトスープ	⊕ ウエハース	
2 16 30	火	初期：おかゆ・玉葱・人参・南瓜・白身魚・冬瓜 中期・後期：おかゆ・人参スティック 冬瓜の煮物・南瓜スープ	⊕ チーズ	
3 17 31	水	初期：おかゆ・玉葱・人参・大根 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚の野菜和え・野菜スープ	⊕ バナナ	
4 18	木	初期：おかゆ・玉葱・人参・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜のコトコト煮・オニオンスープ	⊕ 海藻せんべい	
5 19	金	初期：おかゆ・南瓜・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜の煮物・南瓜の味噌汁	⊕ ぶどう（デラ）	
20	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜そうめん・バナナ	⊕ 桃缶	
8 22	月	初期：おかゆ・人参・じゃが芋・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・じゃが芋の味噌汁	⊕ ごぼうせんべい	
9 23	火	初期：おかゆ・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・キャベツスープ	⊕ ネーブル	
10 24	水	初期：おかゆ・じゃが芋・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック じゃが芋のうま煮・清汁	⊕ キウイフルーツ	
11 25	木	初期：おかゆ・玉葱・人参・南瓜 中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物・オニオンスープ	⊕ パインアップル缶	
12 26	金	初期：おかゆ・人参・玉葱・豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜のうま煮・小松菜のスープ	⊕ メロン	
13 27	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜スパゲティ・バナナ	⊕ えびまるせん	
16日 誕生会 初期：おかゆ・人参・玉葱・トマト 中期・後期：おかゆ・人参スティック・三色野菜の煮物・トマトスープ ※初期は毎日ペースト状になります。				

⊕牛乳