



# 給食だより



No2 R4. 6. 25 文責 木村



## 食中毒に気を付けよう!



梅雨の時期は湿度も高く寒暖の差も大きいので、食中毒が多く発生します。食中毒予防の三原則は、**食品に原因菌をつけない(清潔)**・**増やさない**・**殺菌する**です。また、体調を崩したり抵抗力が弱まったりしていても食中毒を起こしやすくなり、子どもが食中毒になると重症化しやすく危険なものです。体調管理に気を付けて、元気に梅雨を乗り切りましょう!

### 予防のポイント

- ・食品を扱う時には必ず手洗いをする。
- ・加熱して調理する食品は十分に加熱する。(お弁当も注意)
- ・肉・魚・乳製品などの生鮮食品を購入したらすぐに帰宅しましょう。賞味期限の確認も忘れずに。
- ・肉や魚からでる汁が他の食品につかないようにしましょう。
- ・冷蔵庫内の温度は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保ちましょう。
- ・一度解凍した食品の再冷凍は絶対に避けましょう。
- ・生肉や生魚を扱ったまな板や包丁などはよく洗い、熱湯をかけるなどしてよく消毒しましょう。

### せんせい教えてコーナー

今まで食べていた物を食べなくなりました…どうしよう?



一生懸命作ったのに悲しいですね。でも大丈夫! 自我の芽生えであり、それも成長の証です。付け合わせや盛り付けの食器を変えてみたり、ひと工夫しながら長い目で一緒に成長の喜びを感じられるといいですね。一緒にお買い物へ行き食材に触れることだけでも食べる意欲に繋がりますよ、良いかもしれませんよ!



### 材料:子ども1人分

甘塩鮭	20g
しらたき	20g
ピーマン	15g
ごま油	2g
白ごま	2g

### 鮭としらたきとピーマンの炒り煮

- 1 鮭は焼いてほぐす。しらたきはこまかく切って下茹でし、水気を切っておく。
- 2 ピーマンを千切りにする。
- 3 鍋にしらたきを入れてカラ炒りし、水分を飛ばし、ごま油を入れて油がなじむまで炒める。
- 4 鮭とピーマンを加えピーマンに火が通ったらごまを振って混ぜ、できあがり。

# 7月の献立表



R4.6.25  
つくし保育園

日曜	献立	材料	おやつ材料
1 金	野菜いろいろ肉団子 だし スタミナ汁・くだもの	(☆卵・乳不使用肉団子☆) (ミニトマト) (なす、玉葱、きゅうり、オクラ、コーン、醤油) (キャベツ、葱、じゃが芋、油あげ、豚肉、エリンギ、にんにく、味噌、油)	スイートココアゼリー (ココア、牛乳、生クリーム、砂糖、ゼラチン)
2 土	ヒピンパ 味噌汁 くだもの	(豚もも肉、ぜんまい、人参、ほうれん草、もやし、にんにく、生姜、酒、醤油、ごま油) (わかめ、味噌)	せんべい
4 月	豚肉と春雨の炒め物 わかめサラダ かき玉汁・くだもの	(豚ばら肉、春雨、人参、ピーマン、もやし、キャベツ、ニラ、塩、胡椒、油、醤油) (わかめ、しらす、きゅうり、人参、白ごま、酢、塩、油、胡椒、砂糖) (玉葱、卵、えのき草、カツオ節、塩、醤油)	米粉パン
5 火	塩鮭としらたきの炒り煮 厚揚げと大根の煮物 味噌汁・くだもの	(甘塩鮭、しらたき、ピーマン、白ごま、ごま油、塩) (厚揚げ、大根、人参、糸こんに、油揚げ、いんげん、砂糖、酒、醤油、みりん、) (なめこ、えのき草、じゃが芋、煮干、味噌)	味噌ポテト (じゃが芋、小麦粉、砂糖、味噌、油)
6 水	酢鶏 ナムル 味噌汁・くだもの	(鶏もも肉、筍、人参、玉葱、ピーマン、パイン缶、じゃが芋、ケチャップ、醤油、酢、片栗粉、砂糖、油) (もやし、人参、ほうれん草、きゅうり、塩、ごま油) (なめこ、大根、水菜、煮干、味噌)	バナナ
7 木	七夕冷し中華 チーズ くだもの	(中華麺、ロースハム、オクラ、きゅうり、卵、トマト、みかん缶、星型チーズ、白ごま、醤油、砂糖、酢、ごま油) (プロセスチーズ)	ドリンクヨーグルト 天の川ゼリー
8 金	お弁当の日		チーズケーキ (クリームチーズ、生クリーム、卵、小麦粉、砂糖、ブルーベリージャム)
9 土	中華丼 味噌汁 くだもの	(筍、人参、きくらげ、エビ、イカ、塩、コンソメ、片栗粉) (わかめ、味噌)	
11 月	栄養納豆 夏の豚汁 くだもの	(納豆、人参、チーズ、卵、オクラ、ツナ缶、味噌) (豚バラ肉、なす、ズッキーニ、オクラ、豆腐、葱、ごぼう、人参、じゃが芋、味噌)	米粉パン
12 火	ししゃもフライ 冷しゃぶサラダ 味噌汁・くだもの	(ししゃも、小麦粉、パン粉、油) (ミニトマト) (豚ロース肉、レタス、きゅうり、トマト、白ごま、塩、胡椒、酢、ごま油、砂糖) (水菜、なめこ、豆麩、煮干、味噌)	ビスケット
13 水	縁日焼きそば 卵スープ くだもの・おたのしみゼリー	縁日焼きそば(焼きそば麺、豚バラ肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし) 卵スープ(卵、チンゲン菜、葱、コンソメ、塩)	フルーツボンチ (もも缶、みかん缶、パイン缶)
14 木	インド煮 なめ草和え 味噌汁	(じゃが芋、玉葱、人参、生揚げ、豚こま、ケチャップ、ソース、砂糖、醤油、塩、コンソメ、カレー粉、油) (ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、なめ草) (油揚げ、なす、豆腐、玉葱、味噌、煮干)	ドリンクヨーグルト とうもろこし
15 金	干草焼き 春雨スープ くだもの	(卵、玉葱、鶏挽肉、れんこん、グリーンピース、醤油、砂糖、酒) (春雨、豚こま肉、人参、もやし、干し椎茸、ごま油、塩、醤油)	ポップコーン (ポップコーン、油、塩)
16 土	麻婆丼 味噌汁 くだもの	(豆腐、豚挽き肉、玉葱、人参、葱、にんにく、生姜、味噌、砂糖、酒、ごま油) (ミニトマト) (わかめ、味噌)	せんべい
19 火	夏野菜カレー フルーツヨーグルト わかめスープ	(鶏もも肉、ナス、かぼちゃ、コーン缶、ピーマン、玉葱、人参、牛乳、バター、小麦粉、カレー粉、塩、胡椒) (もも缶、みかん缶、パイン缶、ヨーグルト) (わかめ、えのき草、玉葱、コンソメ、塩)	米粉パン
20 水	誕生会	エビピラフ(エビ、玉葱、人参、コーン、パセリ、塩、コンソメ) お星さまコロッケ(コロッケ)(ミニトマト) コールスロー(キャベツ、きゅうり、人参、レタス、コーン缶、マヨネーズ、油、レモン汁、砂糖、塩、こしょう) キラキラスープ(おくら、えのき草、コーン、塩、コンソメ)	桃のゼリー
21 木	梅じゃこご飯 メルルーサの甘辛和え 伴三糸 味噌汁・くだもの	(梅干、しらす、ごま油) (メルルーサ、片栗粉、油、醤油、砂糖) (サラダ菜) (ほうれん草、キャベツ、人参、春雨、ハム、きゅうり、ごま油、醤油、酢) (豆腐、葱、油揚げ、煮干、味噌)	ドリンクヨーグルト ロールパン
22 金	厚揚げとひき肉の中華風炒め 野菜の甘酢漬け ワンタンスープ・くだもの	(厚揚げ、豚ひき肉、筍、ピーマン、玉ねぎ、ごま油、しょうが、醤油、塩、片栗粉) (サラダ菜) (キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、塩) (ワンタン、豚こま肉、葱、人参、玉葱、干しいたけ、塩、しょうゆ)	手けんび
23 土	ほっけのもみじ焼き 冷や汁 味噌汁・くだもの	(ほっけ、にんじん、マヨネーズ、塩) (フロccoli) (ほうれん草、キャベツ、人参、油揚げ、糸こんに、うち豆、高野豆腐、干しいたけ、醤油、塩) (葱、えのき草、豆腐、煮干、味噌)	
25 月	パリパリ春巻き丼 中華風スープ くだもの	(春巻きの皮、豚もも肉、春雨、えのき草、竹の子、干し椎茸、きくらげ、塩、ごま油、醤油、片栗粉) (ミニトマト) (鶏もも肉、白菜、人参、ほうれん草、葱、エリンギ、干し椎茸、塩、酒、醤油、片栗粉、生姜) (ミニトマト)	米粉パン
26 火	鯖の梅肉味噌煮 野菜のマヨネーズ和え 春雨スープ・くだもの	(鯖、みそ、砂糖、酒、生姜、梅干) (小松菜) (ほうれん草、キャベツ、ハム、人参、もやし、マヨネーズ) (春雨、豚こま肉、人参、もやし、チンゲン菜、ごま油、塩、醤油)	あべかわマカロニ (マカロニ、きな粉、砂糖)
27 水	冷やしきつねうどん ジョア くだもの	(うどん、ほうれん草、油揚げ、なると、葱、かつお節、塩、醤油) ジョア	肉まん (乳、卵不使用)
28 木	ポークビーンズ 八宝菜風スープ くだもの	(豚もも肉、青ばた豆、人参、玉葱、ピーマン、トマト缶、ケチャップ、油、塩、こしょう、醤油) (白菜、筍、チンゲン菜、豆腐、エビ、えのき草、コンソメ、塩、こしょう、片栗粉)	ドリンクヨーグルト ロールパン
29 金	洋風炒り卵 蛋花湯 くだもの	(卵、ウインナー、人参、グリーンピース、コーン、油、塩、こしょう) (サラダ菜) (豚こま肉、人参、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、干し椎茸、卵、醤油、塩、コンソメ、片栗粉)	プリン (卵除去プリンの素、牛乳)
30 土	さんまの生姜煮 味噌汁 くだもの	(さんまの生姜煮) (フロccoli) (わかめ、味噌)	せんべい

○牛乳は午前と午後飲みます。  
○果物、おやつは都合により、変更になることがあります。ご了承ください。  
○主食がご飯以外の場合は献立欄に記載します