

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		<p>1</p> <p>カリカリトースト 食パン(小麦・乳)</p> <p>なすびのグラタン なすび50 牛ミンチ15 豚ミンチ10 トマト20 玉葱20 牛乳40 バター2 小麦粉3 ミックスチーズ5 ケチャップ5 油0.6 塩0.2</p> <p>レタスとツナのごま酢あえ レタス20 もやし30 ツナ5 ごま2 醤油2 わかめ0.5 砂糖1 酢2</p>	<p>2</p> <p>あじさいご飯 米40 梅干し5 出し昆布 ちりめんじゃこ2 青じそ1</p> <p>ひじきの千草焼 ひじき0.5 鶏ミンチ10 油0.5 卵30 玉葱20 砂糖0.3 ほうれん草5 醤油1 塩</p> <p>切干大根の酢の物 切干大根5 人参3 きゅうり10 酢2 塩0.1 砂糖1 醤油2</p> <p>味噌汁 じゃが芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p>3</p> <p>ご飯 米40</p> <p>豚肉のしょうが焼き 豚肉50 酒2 生姜1 砂糖1 みりん2 醤油2 トマト20</p> <p>コールスローサラダ キャベツ40 冷コーン8 人参5 酢2 砂糖0.5 塩0.3 オリーブ油2</p> <p>清汁 麩(小麦)1 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお</p>	<p>4</p> <p>きんぴらごはん 米40 牛ミンチ7 豚ミンチ3 人参5 こんにゃく10 塩 絹さや3 生姜0.3 砂糖0.5 酒2 出し昆布 醤油2 油1</p> <p>じゃが芋とツナの炊き合わせ じゃが芋50 三度豆3 玉葱20 ツナ8 砂糖0.5 醤油2 酒2 塩0.1 みりん0.8</p> <p>味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>
		<p>鮭おにぎり 米 鮭フレーク</p> <p>炒り小魚 ※牛乳</p>	<p>メロン</p> <p>おせんべい</p> <p>牛乳 ※フルーン</p>	<p>みなづき 小麦粉 ぐず粉 砂糖 白玉粉 小豆 塩</p> <p>牛乳 ※おせんべい</p>	<p>焼きドーナツ 小麦粉 砂糖 牛乳 BP 油</p> <p>牛乳 ※チーズ</p>
<p>6</p> <p>ご飯 米40</p> <p>鶏肉の梅味噌焼き 鶏肉60 白味噌1 酒1.2 砂糖1 みりん1 醤油2 油0.5 梅干5</p> <p>ごま酢和え もやし50 豆苗10 塩 人参5 ごま2 酢1.5 砂糖1 醤油2</p> <p>味噌汁 じゃが芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p>7</p> <p>ご飯 米40</p> <p>松風焼き 鶏ミンチ35 玉葱15 牛蒡10 パン粉3 味噌1.5 ごま1 酒1 塩 砂糖0.5 みりん1 油0.2 醤油1</p> <p>オクラのねばねば和え オクラ30 きゅうり10 塩 人参5 納豆8 砂糖0.8 醤油2</p> <p>清汁 麩(小麦)1 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお</p>	<p>8</p> <p>ご飯 米40</p> <p>五目豆腐 豆腐60 豚肉15 玉葱25 人参10 絹さや3 干椎茸1 油0.3 酒2 醤油2 砂糖1 塩0.2 片栗粉1.2 生姜</p> <p>たたきごぼう ごぼう25 ごま2 砂糖1 醤油1 酢1.5 塩</p> <p>味噌汁 キャベツ15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p>9</p> <p>ご飯 米40</p> <p>鯖の竜田揚げ 鯖50 醤油2 みりん2 酒2 油 片栗粉2</p> <p>酢の物 きゅうり40 人参5 乾わかめ0.3 酢2 砂糖1 醤油1 塩</p> <p>味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p>10</p> <p>カリカリバケット (小麦)</p> <p>チリコンカーン 大豆15 牛ミンチ15 玉葱50 人参15 油0.6 砂糖0.3 ケチャップ5 醤油1 塩0.2 酒1 カレー粉0.2</p> <p>パンフキンスーフ 南瓜60 玉葱25 牛乳80 バター3 生クリーム3 パセリ0.1 ブイヨン0.3 塩0.3</p>	<p>11</p> <p>ふわふわ丼 米40 豆腐45 卵20 鶏ミンチ15 人参10 油0.5 青葱7 砂糖1 醤油2 塩 焼きのり0.5 片栗粉2 酒1 みりん2</p> <p>ごぼうの土佐煮 ごぼう30 砂糖0.8 油 人参10 花かつお1 醤油2 みりん1 酒0.2</p> <p>味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>
<p>マカロニ黄粉 マカロニ 黄粉 砂糖</p> <p>フルーン</p> <p>牛乳 ※おせんべい</p>	<p>レースンスティック 強力粉 レーズン 砂糖 塩 バター ドライイースト</p> <p>牛乳 ※バナナ</p>	<p>ヨーグルト(市販)</p> <p>カリカリトースト (小麦・乳)</p> <p>※牛乳</p>	<p>じゃが芋のボンテケージョ じゃが芋 片栗粉 強力粉 バター 砂糖 BP 牛乳 ミックスチーズ</p> <p>牛乳 ※メロン</p>	<p>手作り昆布のおにぎり 米 昆布 花かつお 醤油 みりん</p> <p>炒り小魚 ※チーズ</p>	<p>手作りクッキー 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 かぼちゃ B.P</p> <p>牛乳 ※おせんべい</p>
<p>13</p> <p>なすび入り ミートスパゲティ スパゲティ(小麦)20 合挽ミンチ20 玉葱20 トマト20 マッシュルーム8 なすび20 トマト缶15 ケチャップ2 塩0.3 油</p> <p>ポテトサラダ じゃが芋50 冷コーン8 きゅうり8 砂糖0.5 マヨドレ8 塩0.3</p> <p>野菜スープ 玉葱15 キャベツ10 パセリ0.1 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン</p>	<p>14</p> <p>ご飯 米40</p> <p>豚肉のしょうが焼き 豚肉50 酒2 生姜1 砂糖1 みりん2 醤油2 トマト20</p> <p>コールスローサラダ キャベツ40 冷コーン8 人参5 酢2 砂糖0.5 塩0.3</p> <p>味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p>15 (幼児弁当日)</p> <p>ご飯 米40</p> <p>和風ハンバーグ 鶏ミンチ30 豚ミンチ25 ケチャップ3 冷コーン8 味噌1.5 油2 パン粉4 塩 玉葱15 青葱3 醤油0.5 豆腐10</p> <p>粉ふき芋 じゃが芋40 塩0.1 トマト・きゅうり</p> <p>味噌汁 麩(小麦)1 乾わかめ0.3 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p>16</p> <p>ご飯 米40</p> <p>鯖の照り焼き 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4</p> <p>千切大根の煮付け 千切大根5 大豆3 人参8 油揚げ7 いんげん3 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 塩0.2</p> <p>味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p>17</p> <p>カレーライス 米40 牛肉20 玉葱40 人参20 じゃが芋40 油3 塩0.2 醤油0.3 ピーマン5 カレールー5</p> <p>キャロットサラダ 人参50 缶パイン12 きゅうり10 砂糖1 塩0.2 酢2 オリーブ油2</p>	<p>18</p> <p>冷やしうどん 干しうどん30(小麦) 塩0.3 青葱3 卵8 焼きのり0.7 干椎茸1 出し昆布 煮干 醤油2 みりん2 酒1</p> <p>トマト</p> <p>柳川もどき 豚肉15 ごぼう8 酒2 人参8 玉葱15 砂糖1 高野豆腐5 卵25 塩0.2 三度豆3 醤油2 油 みりん2</p>
<p>梅干しおにぎり 米 梅干し</p> <p>チーズ ※牛乳</p>	<p>みかんゼリー みかんジュース 砂糖 アガー みかん缶 きらずあげ (小麦) 牛乳 ※メロン</p>	<p>手作りメロンパン 強力粉 砂糖 塩 バター ドライイースト 小麦粉 BP</p> <p>牛乳 ※おせんべい</p>	<p>おからドーナツ (小麦・卵・乳)</p> <p>フルーン</p> <p>牛乳 ※チーズ</p>	<p>ミルクもち 牛乳 砂糖 黄粉 片栗粉</p> <p>牛乳 ※バナナ</p>	<p>のりおにぎり 米 塩 のり</p> <p>チーズ ※牛乳</p>

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
20 ご飯 米40 アジフライ あじ50 卵5 パン粉3 牛乳3 小麦粉1 塩0.3 油8 ソース3 ケチャップ3 キャベツのごま和え キャベツ50 人参5 きゅうり8 ごま2 砂糖1 醤油2 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	21 (誕生日会) ビビンバ丼 米40 牛肉30 人参10 もやし20 ほうれん草20 砂糖2 醤油4 酒1 塩 ごま油1 みりん1 オクラとトマトの和え物 オクラ30 トマト20 醤油1 砂糖0.5 わかめスープ 乾わかめ0.3 青葱3 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン フルーツゼリー みかん缶 パイン缶 桃缶 メロン 砂糖 アガー	22 バターロール (小麦・乳・卵) クリームシチュー 豚肉25 ジャガイモ40 玉葱30 塩0.5 ピーマン4 牛乳80 油 人参20 バター3 小麦粉4 レタスとツナのごま酢あえ レタス20 もやし30 ツナ5 ごま2 醤油2 わかめ0.5 砂糖1 酢2	23 ご飯 米40 鶏の照り焼き 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 煮干 味噌汁 ジャガイモ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	24 ご飯 米40 マーボー茄子 なすび50 豚ミンチ12 ピーマン5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱10 生姜 赤味噌1 油 春雨の中華サラダ 春雨7 きゅうり8 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.8 ごま油2 酢1.5 塩0.3 醤油1 わかめと玉葱のスープ 乾わかめ0.3 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	25 ひじきご飯 米40 乾ひじき0.8 人参6 ちりめんじゃこ2 油揚げ7 油0.5 醤油2 砂糖0.2 塩 みりん1 酒1 出し昆布 厚揚げのそぼろ煮 厚揚げ40 鶏ミンチ10 人参20 玉葱20 三度豆3 砂糖1 醤油2 生姜0.5 酒1 みりん1 片栗粉0.5 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
すいか おせんべい 牛乳 ※フルーン	スコーン 小麦粉 卵 バター 砂糖 レズン チーズ 牛乳 ※おせんべい	かつおおにぎり 米 花かつお 醤油 みりん チーズ ※牛乳	ヨーグルト (市販) クラッカー (小麦・乳) ※チーズ	かぼちゃボール かぼちゃ 砂糖 コーンフレーク 牛乳 ※バナナ	手作りクッキー 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 B.P 牛乳 ※おせんべい
27 ご飯 米40 鯖の竜田揚げ 鯖50 醤油2 みりん2 酒2 油 片栗粉2 酢の物 きゅうり40 人参5 乾わかめ0.3 酢2 砂糖1 醤油1 塩 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	28 カリカリトースト 食パン(小麦・乳) トマトシチュー 牛肉20 ジャガイモ35 油1 玉葱40 トマト40 人参10 小麦粉3 バター2 砂糖0.5 ソース2 パセリ1 塩0.3 ケチャップ5 ブイヨン ごぼうサラダ ごぼう25 冷コーン8 ちりめんじゃこ2 きゅうり10 マヨドレ8 砂糖0.5 醤油0.5 ごま2 塩0.2	29 ご飯 米40 鶏むね肉の南蛮漬 鶏むね肉30 かぼちゃ20 玉葱20 ピーマン5 なすび20 赤ピーマン5 醤油2 酢2 片栗粉3 砂糖1 油5 出し昆布 塩0.3 春雨のコーンスープ 春雨5 ニラ3 ブイヨン 冷コーン8 卵15 醤油0.5 塩0.3	30 ご飯 米40 和風ハンバーグ 鶏ミンチ30 豚ミンチ25 ケチャップ3 冷コーン8 味噌1.5 油2 パン粉4 塩 玉葱15 青葱3 醤油0.5 豆腐10 じゃが芋のカレーきんぴら ジャガイモ40 人参8 玉葱15 ピーマン5 赤ピーマン3 カレー粉0.1 塩0.2 油1 醤油1 砂糖0.3 味噌汁 麩(小麦)1 乾わかめ0.3 味噌4.5 煮干 出し昆布		
メロン きらびあげ (小麦) 牛乳 ※フルーン	梅干しおにぎり 米 梅干し 炒り小魚 ※チーズ	ボンテ・シロゴマ 白玉粉 小麦粉 豆腐 BP 砂糖 塩 油 ごま 牛乳 ※バナナ	みなづき 小麦粉 ぐず粉 砂糖 白玉粉 小豆 塩 牛乳 ※メロン		

～家庭でできる食中毒予防～



高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。
 子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、まずは

食中毒予防の3原則



です。ご家庭でもちょっとした対策をすることで防ぐことができるので、ぜひ実践してみてくださいね。

- ①新鮮な物を買う・消費期限の確認
- ②生ものを買う時はビニール袋に入れて、他の物と区別する。
- ③調理前は手洗いをしっかり行う。
- ④まな板はこまめに洗い、最後に肉・魚を切る。
- ⑤加熱調理が必要な食品は、中までしっかり火を通す。
- ⑥残った食材や料理は、素早く冷やし冷蔵庫で保管する。



※印は乳児の朝のおやつです。
 材料横の数字は、幼児1人分の分量です。
 (乳児は4/5(80%)になります。)
 ※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。