

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 ご飯	2 ご飯	3 カレーうどん
			米40 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 オクラのねぼねぼ和え オクラ30 きゅうり10 塩 人参5 納豆8 砂糖0.8 醤油2 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	米40 鶏の照り焼き 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 切干大根の煮付け 切干大根5 大豆3 人参8 油揚げ5 いんげん3 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 塩0.2 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	干しうどん(小麦)30 鶏肉20 人参10 玉葱20 青葱7 油揚げ5 醤油3 片栗粉2 煮干 カレールー7 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 トマト
			みなづき 小麦粉 ぐず粉 砂糖 白玉粉 小豆 塩 牛乳 ※おせんべい	ヨーグルト(市販) カリカリトースト (小麦・乳) ※チーズ	梅干おにぎり 米 梅干 チーズ ※牛乳
5 ご飯	6 ご飯	7 カリカリバケット (小麦)	8 マーボー丼	9 ご飯	10 やきそば
米40 野菜炒め 豚肉30 人参5 ピーマン5 玉葱20 もやし15 塩0.3 キャベツ20 醤油2 砂糖1 ごま油1 赤味噌1 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	米40 鯖のカレー揚げ 鯖50 醤油2 みりん4 カレー粉0.2 酒4 油 片栗粉2 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 味噌汁 麩(小麦)1 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	クリームシチュー 豚肉20 じゃが芋40 玉葱30 塩0.5 ほうれん草4 牛乳90 油 人参20 バター3 小麦粉4 シルバーサラダ キャベツ20 ハム5 人参5 春雨5 マヨドレ きゅうり8 塩0.3	米40 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱20 生姜 赤味噌1 油 三色ごま和え 小松菜40 人参10 えのき10 ごま2 砂糖0.8 塩0.1 醤油2 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	米40 鶏ささみフライ 鶏ささみ45 卵5 小麦粉1 塩0.3 油8 牛乳3 パン粉3 ソース3 ケチャップ3 ほうれん草とキャベツの サラダ ほうれん草30 キャベツ20 冷コーン10 醤油0.5 酢2 塩0.1 砂糖0.2 オリーブ油2 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	中華麺(小麦)30 豚肉15 玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布
マカロニ黄粉 マカロニ 黄粉 砂糖 牛乳 ※おせんべい	じゃが芋のボンテケーショ 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 牛乳 ※バナナ	手作り昆布のおにぎり 米 昆布 花かつお 醤油 みりん 炒り小魚 ※チーズ	チーズスティック 強力粉 チーズ 砂糖 塩 バター ドライイースト 牛乳 ※メロン	テラウェア おせんべい 牛乳 ※フルーン	鮭おにぎり 米 鮭フレーク チーズ ※牛乳
12 ご飯	13 あじさいご飯	14 ご飯	15 (幼児弁当)	16	17
米40 鯖の照り焼き 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん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 麩(小麦)1 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 梅干し5 出し昆布 ちりめんじゃこ2 青じそ1 おからボール おから10 鶏ミンチ10 牛蒡8 豚ミンチ5 ひじき1 豆腐2.5 油 醤油2 砂糖1 片栗粉5 トマト 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 五目どうふ 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 たたきごぼう ごぼう30 ごま2 砂糖1 醤油1 酢1.5 塩 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	スパゲティ+ポリタン スパゲティ(小麦)30 豚肉15 玉葱25 ピーマン5 ソース2 カットトマト20 トマト20 塩0.3 ケチャップ8 油1 ポテトサラダ じゃが芋50 冷コーン8 人参5 砂糖0.5 マヨドレ8 塩0.3 野菜スープ 玉葱15 キャベツ10 塩0.3 醤油0.2 ブイヨン	夏野菜カレーライス 米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールー8 醤油 油5 塩 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	干しうどん30(小麦) 塩0.3 青葱3 焼きのり0.7 トマト20 卵8 干椎茸1 出し昆布 煮干 醤油2 みりん2 酒1 かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ40 鶏ミンチ10 玉葱15 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 酒1 片栗粉0.5 煮干し
ミルクパン (小麦・卵・乳) フルーン 牛乳 ※チーズ	みかんゼリー みかんジュース 砂糖 アガー みかん缶 きらびあげ (小麦) 牛乳 ※メロン	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	手作りパン 強力粉 砂糖 塩 バター ドライイースト 牛乳 ※おせんべい	ミルクもち 牛乳 砂糖 黄粉 片栗粉 牛乳 ※フルーン	スノーボール 小麦粉 砂糖 バター 粉糖 牛乳 ※チーズ

月曜日 19 ご飯	火曜日 20 (誕生日会) ピビンバ丼	水曜日 21 ご飯	木曜日 22 ご飯	金曜日 23 ロールパン (小麦・乳・卵)	土曜日 24 ご飯
米40 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 三色土佐和え 小松菜40 人参10 えのき10 花かつお1 砂糖0.8 塩0.1 醤油2 味噌汁 麩(小麦)1 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 牛肉20 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 メロン	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	米40 鮭の磯辺焼き 生鮭50 酒4 みりん4 醤油2 砂糖1 青のり0.2 切干大根の煮付け 切干大根5 大豆3 人参8 油揚げ5 いんげん3 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 塩0.2 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	なすびのグラタン なすび40 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 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	米40 野菜炒め 豚肉30 人参5 ピーマン5 玉葱20 もやし15 塩0.3 キャベツ20 醤油2 砂糖1 ごま油1 赤味噌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
ジャムサンド 食パン(小麦・乳) 梅ジャム 牛乳 ※レーズン	フルーツゼリー みかん缶 パイン缶 桃缶 砂糖 アガー 牛乳 ※おせんべい	ボンテ・シロコマ 白玉粉 小麦粉 豆腐 BP 砂糖 塩 油 ごま 牛乳 ※バナナ	おからドーナツ (小麦・卵・乳) フルーン 牛乳 ※チーズ	かつおおにぎり 米 花かつお 醤油 みりん 炒り小魚 ※フルーン	手作りクッキー 小麦粉 バター 砂糖 BP 牛乳 牛乳 ※おせんべい
26 ご飯 米40 鯖の照り焼き 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん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 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	27 ご飯 米40 豚肉と春雨の炒め物 豚肉15 干椎茸1 人参10 ゆでたけのこ10 春雨7 ピーマン6 油 酒1 塩 砂糖1 ごま油0.5 醤油3 たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油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	28 ご飯 米40 鶏ささみフライ 鶏ささみ45 卵5 小麦粉1 塩0.3 油8 牛乳3 パン粉3 ソース3 ケチャップ3 ほうれん草とキャベツの サラダ ほうれん草30 キャベツ20 冷コーン10 醤油2 酢2 塩0.1 砂糖0.2 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	29 カレーうどん 干しうどん(小麦)30 鶏肉20 人参10 玉葱20 青葱7 油揚げ5 醤油3 片栗粉2 煮干 カレールー7 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 すいか	30 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 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 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 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	
メロン きらずあげ (小麦) 牛乳 ※フルーン	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	ヨーグルト(市販) カリカリトースト (小麦・乳) ※チーズ	手作り昆布のおにぎり 米 昆布 花かつお 醤油 みりん 炒り小魚 ※牛乳	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～

食中毒予防の3原則



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、まずは上記のことに気を付けてください。ご家庭でも下記の対策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。