

7月

献立表



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。それは、原因となる細菌が、湿気が多く暑い季節に増えやすいからです。

保育所での給食調理でも、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。

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」です。ご家庭でも予防をしましょう。

| 日 | 曜 | 献立 | 食品 | おやつ | 日 | 曜 | 献立 | 食品 | おやつ |
|----|---|---------------------------|-------------------------------------|----------------------|----|---|--------------------------|--|---------------|
| 1 | 水 | 磯部揚げ 金平ごぼう 味噌汁 | ちくわ・青のり ごぼう・ゴマ・人参 豆腐・わかめ・おふ | お菓子 牛乳 | 16 | 木 | ポトフ 枝豆 ナゲット | 玉ねぎ・じゃが芋・人参・キャベ ツ・ウィンナー 枝豆 鶏肉 | 果物 牛乳 |
| 2 | 木 | なすと豚肉の味 噌炒め かき玉汁 | 茄子・豚肉・玉葱 卵・えのき・玉葱 | 果物 | 17 | 金 | 豚肉の生姜焼 き 味噌汁 | 豚肉・生姜 豆腐・玉葱・ネギ | 白玉きな粉 |
| 3 | 金 | シュウマイ 胡瓜の酢の物 中華スープ | 挽肉 胡瓜・ゴマ・ワカメ・ハム 卵・玉ねぎ・春雨 | フルーツ ポンチ | 20 | 月 | ハヤシライス もやしの酢物 | 挽肉・玉ねぎ・きのこ もやし・ごま | ドーナツ 牛乳 |
| 6 | 月 | かき揚げ なめこ汁 | 玉ねぎ・人参・芋・ピー マン なめこ・豆腐・刻みネギ | カステラ 牛乳 | 21 | 火 | 厚揚げの野菜 あんかけ 味噌汁 | 厚揚げ・もやし・人参・ キャベツ 南瓜・豆腐 | コーンフレ ーク |
| 7 | 火 | お楽しみ食 | 主食はいりません | おたのしみ | 22 | 水 | マーボー豆腐 中華スープ | 挽肉・豆腐・人参・刻み 葱 卵・玉ねぎ・春雨 | アイス キャンディー |
| 8 | 水 | 豚肉と野菜の ソテー ワカメスープ | 豚肉・人参・キャベツ・ もやし・玉葱 ワカメ・ゴマ | ゼリー | 27 | 月 | 二色丼 清汁 | 鶏ミンチ・卵 かまぼこ・わかめ | サンド ウィッチ |
| 9 | 木 | 高野豆腐の卵と じ 清汁 | 高野豆腐・卵・椎茸・枝 豆 ちくわ・ネギ・えのき | 果物 牛乳 | 28 | 火 | 南瓜とじゃが芋の いとこに煮 味噌汁 | 南瓜・じゃが芋・挽肉 豆腐・玉葱・わかめ | ラスク 牛乳 |
| 10 | 金 | コロッケ マカロニサラダ もずくスープ | じゃが芋・挽肉 マカロニ・胡瓜・ハム もずく・ごま | アイス コーンフレーク 添え | 29 | 水 | 春巻き 人参しりしり トマトスープ | 椎茸・人参・えのき・挽肉 人参・卵・ごま トマト缶・玉葱・人参・ベーコン | フルーツヨ ーグルト |
| 13 | 月 | 夏野菜カレー もやしの酢物 | 挽肉・トマト・茄子・じゃ が芋・玉ねぎ もやし・ごま | パン 牛乳 | 30 | 木 | 豚肉とゴボウの しぐれ煮 味噌汁 | 豚肉・ゴボウ・しめじ あげ・もやし | 果物 牛乳 |
| 14 | 火 | 肉じゃが 味噌汁 | 挽肉・じゃが芋・人参 玉ねぎ・糸こんにゃク 豆腐・キャベツ | ロールケーキ | 31 | 金 | プルコギ 中華風コーンス ープ | 豚肉・玉葱・ピーマン・ パプリカ 卵・コーン・玉ねぎ | そうめん |
| 15 | 水 | 白身魚フライ ひじき煮 ワカメスープ | 白身魚 ひじき・丸天・人参 ワカメ・ごま | ヨーグルト | | | | | |