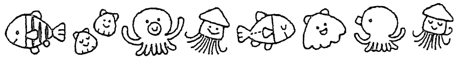
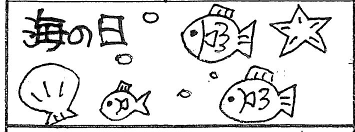
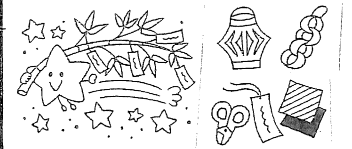
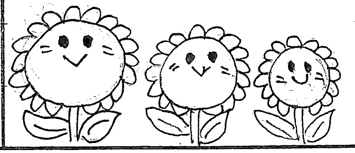
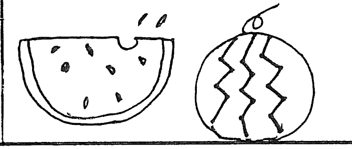
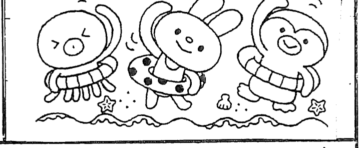
（30）年  （7）月の献立 古川保育園

月	火	水	木	金	土
2 魚のバーベキュー風・南瓜の甘煮 味噌汁・果物 牛乳 コーンフレーク 牛乳 マヨネーズラスク	3 ピーマンの細切り炒め・ベイクドじゃが かき卵汁・果物 牛乳 ビスケット 牛乳 ヨーグルト蒸しパン	4 魚の照焼・春雨サラダ 清汁・果物 牛乳 せんべい 牛乳 マカロニあべ川	5 おからと豆腐の揚げボール 納豆和え・味噌汁・果物 牛乳 クラッカー 牛乳 とうもろこし	6 冷やし中華・天の川スープ 西瓜 牛乳 かりんとう 牛乳 笹だんご	7 夏野菜カレー・フルーツサラダ チーズ 牛乳 サブレ 牛乳 お菓子
9 ミックスベジタブル炒り卵 アスパラ炒め・味噌汁 牛乳 ウエハース 牛乳 フルーツヨーグルト	10 白身魚香り揚げ・トマト甘酢和え 中華スープ・果物 牛乳 バナナ 牛乳 ブルーベリースコーン	11 鶏肉れんこん焼き・じゃこサラダ わかめスープ・果物 牛乳 かりんとう 牛乳 ベイクドチーズケーキ	12 餃子・胡瓜の浅漬け そうめん汁・果物 牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト	13 煮魚・なすのソース漬け 味噌汁・果物 牛乳 丸ボーロ お茶 わかめしらすご飯	14 筑前煮・煮豆・清汁 果物 牛乳 せんべい 牛乳 お菓子
16 海の日 	17 焼鮭・納豆サラダ・味噌汁 果物 牛乳 サブレ 牛乳 おろしトマト素麺	18 ちくわの磯辺揚げ・大豆の五目煮 清汁・果物 牛乳 ビスケット 牛乳 じゃがいももち	19 魚の洋風焼き・トマト・ヴィッシソワーズ 果物 牛乳 クラッカー 牛乳 レモンドーナツ	20 なすとトマトのチーズ焼き・マカロニサラダ 卵スープ・果物 牛乳 ウエハース 牛乳 マーマレードサンド	21 南瓜のそぼろ煮・ナムル 味噌汁・果物 牛乳 クッキー 牛乳 お菓子
23 ミートスパゲティ・さわやかキャベツ コンソメスープ・果物 牛乳 かりんとう 牛乳 チーズ饅頭	24 魚のマリネ・ごま豆腐・そうめん汁 果物 牛乳 バナナ 牛乳 クラッカーサンド	25 ロールカツ・ドレッシングサラダ コーンスープ・果物 牛乳 クラッカー 牛乳 プリンアラモード	26 ツナ入り厚焼き卵・ポテトサラダ 清汁・果物 牛乳 クッキー お茶 梅ご飯	27 サバのごま揚げ・拌三絲 味噌汁・果物 牛乳 サブレ 牛乳 キャラメルパンケーキ	28 冷やしうどん・焼なす 牛乳 コーンフレーク 牛乳 お菓子
30 肉じゃが・おくらのごま和え 清汁・果物 牛乳 せんべい 牛乳 わらび餅	31 シュウマイ・ナムル・中華スープ 果物 牛乳 ウエハース お茶 カレーうどん				

《 献立表について 》

◎上段：昼食おかず

※ 0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。

※ 3歳未満児の主食は、基本的に『麦ご飯』です。

◎下段：

【左】午前おやつ（3歳未満児）

【右】午後おやつ（全園児）

《 注意事項 》

◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。

◎ めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。

◎ 献立は、材料調達の都合等で変更する場合があります。

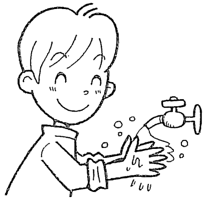
◎ 延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

＜気をつけよう!! 食中毒＞

高温多湿のこの時期 食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。

食中毒とは…病原性微生物や有害な化学物質・有害な成分を含む食品や飲料水を摂取しておこる急性の健康障害です！
（下痢・腹痛・頭痛・発熱・嘔吐）

菌の種類‥腸管出血性大腸菌O157（感染力が強く少量の菌で感染してしまう）
主な食材（食肉・発芽野菜など）
サルモネラ（低温や乾燥に強く熱には弱いので よく火を通すことが大切）
主な食材（鶏肉・レバー・卵など）
腸炎ビブリオ（海水や海の中の泥に潜み夏に集中発生しやすい。熱・真水には弱いので よく洗って しっかり火を通しましょう）
主な食材（魚貝類など）



食中毒対策

子どもは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衛生管理には大人の注意が欠かせません。
家庭でも ちょっとした対策をすることで 防ぐことができます!

- 新鮮な食材を使う。魚・肉には十分に火を通す
- まな板・包丁など調理器具はまめに熱湯消毒や漂白剤で除菌する
- 台所をいつもきれいに保っておき整理整頓を心がける
- 調理前、食事の前・トイレの後にはせっけんで手指をよく洗う

オクラパワー

オクラのねばねばには便秘予防・改善に効果があるペクチンやたんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。
またβ-カロテン、ビタミンC・食物繊維・カリウム・カルシウムなども含まれている栄養いっぱいの食べ物ですよ。炒めたりゆでたり肉巻きにしたりと食べ方も色々ありますよ!!