



# 献立表

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	金	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,鶏肉のバーベキューソース焼き,キャベツとウインナーのスープ,ポテトサラダ,果物	牛乳,スイートポテト
2	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
4	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,さばの香り焼き,冬瓜汁,ひじきの炒め煮,果物	牛乳,せんべい
5	火	お茶(牛乳),小魚	そうめん,いかの天ぷら,きゅうりとささみの和え物,果物	牛乳,メロンパン
6	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉のごま味噌焼き,味噌汁,しまささげの煮しめ,みかんゼリー	牛乳,ビスケット
7	木	お茶(牛乳),小魚	【カレーパーティ】カレーライス,ミニドック,トマトサラダ,果物	アイスクリーム (0.1歳ゼリー)
8	金	お茶(牛乳),小魚	バターパン,ポテトミートグラタン,野菜スープ,きゅうりのツナ和え,果物	牛乳,ごまなしフィッシュ
9	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
11	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】わかめごはん,煮魚,豚汁,切り干し大根の含め煮,果物	牛乳,せんべい
12	火	お茶(牛乳),小魚	味噌ラーメン,小籠包,もやしとニラの和え物,型抜きチーズ	牛乳,バナナケーキ
13	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉のごま焼き,けんちん汁,きゅうりの酢の物,果物	牛乳,ビスケット
14	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏のレモン煮,具たくさん汁,キャベツとコーンの中華和え,果物	牛乳,せんべい
15	金	お茶(牛乳),小魚	【夏祭り】ひまわり丼,スマイルポテト,ツナサラダ,フルーツ入りゼリー	アイスクリーム (0.1歳ゼリー)
16	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
18	月		<b>海の日</b>	
19	火	お茶(牛乳),小魚	ごはん,さばの竜田揚げ,かぼちゃの味噌汁,ほうれん草の胡麻和え,果物	牛乳,せんべい
20	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉のカレー焼き,ほうれん草のすまし汁,ひじきとキャベツのサラダ,果物	牛乳,今川焼
21	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,和風ハンバーグ,鶏とごぼうのみそ汁,もやしのごま酢和え,いちごヨーグルト	アイスクリーム (0.1歳ゼリー)
22	金	お茶(牛乳),小魚	災害備蓄用パン,白身魚のフライ,カレースープ,マカロニサラダ,果物	牛乳,塩せんべい
23	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
25	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】梅しそひじきご飯,豆腐野菜あんかけ,すまし汁,きんぴらごぼう,果物	牛乳,せんべい
26	火	お茶(牛乳),小魚	茄子のミートスパゲティ,チキンナゲット,にんじんサラダ,手作りゼリー	牛乳,蒸トウモロコシ(未満児:おかし)
27	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,肉じゃが,なめこ汁,もやしの塩こんぶ和え,果物	牛乳,ビスケット
28	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉の竜田揚げおろしポン酢あえ,豆腐のみそ汁,和風キャベツサラダ,果物	アイスクリーム (0.1歳ゼリー)
29	金	お茶(牛乳),小魚	パン,鮭の黄金焼き,野菜スープ,レタスとトマトのサラダ,果物	牛乳,みだらしだんご(0.1歳おかし)
30	土	牛乳,小魚		お茶,おかし

- ★今月の郷土食はささげの煮しめです。
- ★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。
- ★食材の都合により、献立を変更することがあります。



【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	515	20.2	17.9	215	2	149	0.34	0.36	29	4.6	1.7
目標量	590	24.3	16.4	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	449	17.9	16.8	268	1.6	150	0.3	0.4	25	3.6	1.5
目標量	480	19.8	13.3	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

## もぐもぐ通信～子どもの食メモ～

### 《 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント 》

食中毒の原因となる細菌は、室温（20℃）～人間の体温（35～40℃）で増殖します。そのため、夏場は食中毒が発生しやすくなります。食中毒というと、飲食店などで発生することが多いと思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれずに重症化する場合があります。

今一度、家庭での食事作りをチェックしてみましょう。

**point1** 新鮮食品は新鮮なものを購入！

- ・寄り道をせずに、まっすぐ帰る
- ・エコバックは小まめに洗濯する
- ・肉・魚はそれぞれ分けて包む
- ・できれば保冷剤(氷)などと一緒に持ち帰る

**point2** 帰ったらすぐ冷蔵庫へ！ 温度管理をし、細菌を増やさない

- ・冷気がいきわたるように、入れるのは7割程度にする
- ・冷蔵庫を過信しすぎず、早めに使い切る
- ・冷凍庫は10℃以下 冷蔵庫は-15℃以下に維持する

**point3** 下準備 小まめに手洗いで、細菌をつけない

- ・冷凍食品は、使う分だけ冷蔵庫で解凍する（室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。）
- ・肉や魚の汁が生で食べる野菜や果物にかからないように注意！
- ・肉や魚を切った包丁まな板はきれいに洗って消毒する
- ・タオルやふきんは清潔なものに取り換える
- ・調理前、肉や魚、卵などを触った後は手を洗う

**point4** 調理 中心部までしっかり加熱し、殺菌する

- ・加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃以上1分以上）
- ・調理を途中で止めたら、食品は冷蔵庫へ

**point5** 食事 食べる前に手を洗う 作った料理は早めに食べる

- ・食べられる量を清潔な食器に盛り付ける
- ・長時間、食卓に放置しない

**point6** 残った食品 適切に保管し、しっかり再加熱する

- ・一度箸をつけたものは、保存しない
- ・清潔な容器に保存する
- ・早く冷めるよう小分けし、冷めたら蓋をする
- ・食べるときは、再度十分に加熱する（めやすは75℃以上）
- ・早めに食べきる（ちょっとでも心配な場合は思い切って処分を...）

#### 《 ウイルス性の食中毒について 》

冬場に流行することの多いノロウイルスですが、季節を問わずに流行する場合があります。ノロウイルスは感染力が強いため、下痢や嘔吐、発熱等の症状がある場合は受診し、上記に加えて下記の点に注意し、家庭内で感染を広げないようにしましょう。

- ①加熱 ...85～90℃で1分半以上加熱（カキ、あさりなどの二枚貝は普段よりしっかり加熱しましょう。）
- ②消毒 ...次亜塩素酸ナトリウムで消毒（アルコールは効かないため、トイレや嘔吐物のついた洋服などは次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。）
- ③手洗い...トイレの後、おむつ替えのあとはせっけんと流水でしっかり洗いましょう。（症状が治まったあとも、1週間～1か月ほどウイルスが排泄される場合があります。）