

献立表

総和保育園

日	曜	10時おやつ	お昼の献立名	3時おやつ
1	火	お茶(牛乳)小魚	カレーうどん,チキンナゲット,三色和え,果物	牛乳,ビスケット類
2	水	お茶(牛乳)小魚	ごはん,鶏肉の唐揚げ,すまし汁,キャベツサラダ,果物	牛乳,せんべい類
3	木	お茶(牛乳)小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,鯖の塩焼き,みそ汁,ごぼうの煮物,手作りゼリー	牛乳,フレークバー
4	金	お茶(牛乳)小魚	レーズンパン,鶏肉の香草パン,粉焼き,ポークビーンズ,切干大根サラダ,果物	アイス
5	土	牛乳小魚		お茶,おかし
7	月	お茶(牛乳)小魚	ごはん,鮭のレモン風味,すまし汁,和風キャベツサラダ,果物	牛乳,せんべい類
8	火	お茶(牛乳)小魚	あんかけ焼きそば,小籠包,もやしの彩りあえ,ヤクルト	牛乳,きな粉トースト
9	水	お茶(牛乳)小魚	ごはん,豆腐肉味噌かけ,けんちん汁,ひじきの炒め煮,果物	牛乳,ビスケット類
10	木	お茶(牛乳)小魚	チーズパン,かぼちゃのチーズ焼き,コンソメスープ,レタスのサラダ,手作りゼリー	牛乳,甘々棒
11	金	お茶(牛乳)小魚	カレーライス,一口カツ,キャベツサラダ,果物	アイス
12	土	牛乳小魚		お茶,おかし
14	月	お茶(牛乳)小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,鶏肉のごま味噌焼,具たくさん汁,わかめサラダ,果物	牛乳,せんべい類
15	火	お茶(牛乳)小魚	味噌ラーメン,春巻き,キャベツの和え物,果物	牛乳,もっちりチーズパン
16	水	お茶(牛乳)小魚	ごはん,豚肉のごま焼き,みそ汁,しまさげのごま和え,果物	牛乳,ビスケット類
17	木	お茶(牛乳)小魚	ごはん,鶏肉と大根のべっこう煮,キャベツのみそ汁,鶏ともやしのなかよし和え,手作りゼリー	牛乳,せんべい類
18	金	お茶(牛乳)小魚	コッペパン,白身魚のマヨネーズパン,粉焼き,大豆のカレースープ,きゅうりのツナ和え,果物	アイス
19	土	牛乳小魚		お茶,おかし
21	月		海の日	
22	火	お茶(牛乳)小魚	そうめん,さつま芋の天ぷら,きゅうりとかにかまの酢の物,果物	牛乳,今川焼
23	水	お茶(牛乳)小魚	中華風混ぜご飯,肉団子の甘酢あん,春雨スープ,キャベツとコーンの中華和え,果物	牛乳,せんべい類
24	木	お茶(牛乳)小魚	ごはん,油淋鶏,すまし汁,もやしとわかめのナムル,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類
25	金	お茶(牛乳)小魚	黒パン,オムレツのミートソースがけ,ABCスープ,ブロッコリードレッシング和え,果物	アイス
26	土	牛乳小魚		お茶,おかし
28	月	お茶(牛乳)小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,豚肉の味噌焼き,すまし汁,きんぴらごぼう,果物	牛乳,せんべい類
29	火	お茶(牛乳)小魚	なすのミートスパゲティ,コーンコロッケ,レタスのサラダ,果物	フルーチェ
30	水	お茶(牛乳)小魚	ごはん,肉じゃが,みそ汁,きゅうりのゆかり和え,果物	牛乳,ビスケット類
31	木	お茶(牛乳)小魚	ごはん,鶏肉のカレー焼き,豚汁,ひじきとキャベツのサラダ,手作りゼリー	牛乳,せんべい類

- ★今月の郷土食はささげのごま和えと甘々棒です。
- ★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平均栄養量 】

	IUP - kcal	タバク g	脂質 g	加ゆカ mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	525	20.2	17.9	230	2	150	0.33	0.43	32	4.7	1.9
目標量	585	23.8	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	438	17.7	15.6	260	1.6	142	0.28	0.44	27	3.6	1.5
目標量	470	19.8	13.3	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

もぐもぐ通信～こどもの食メモ～

《 食中毒に気を付けよう 》

早くも暑い日が続いていますが、気温が上がり、湿度も高くなるこの時期に注意が必要なのが「食中毒」です。食中毒にはウイルスや寄生虫によるものなどがあり、年間通して発生しますが、暑い時期に気を付けたいのが「細菌による食中毒」です。食中毒の原因となる細菌の多くが室温（約20℃）で活発に増殖し始め、30～40℃で増殖スピードが最も早くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨の時期には、細菌による食中毒が増えます。

◇知っておきたい食中毒の主な原因

腸管出血性大腸菌 (O-157, O-111)

主な生息場所：牛などの家畜の腸管

特に注意したい食材：牛肉



カンピロバクター

主な生息場所：ほとんどの動物の腸管

特に注意したい食材：食肉全般、特に鶏肉



黄色ブドウ球菌

主な生息場所：人や動物

特に注意したい食材：おにぎりなどの調理加工品

ウェルシュ菌

主な生息場所：動物の腸管、土、水

特に注意したい食品：カレーなどの煮込み料理

◇食中毒予防の三原則

①付けない

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌を食べ物に付けないように、次のようなときは必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・食卓につく前
- ・残った食品を扱う前

焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。



②増やさない

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品や総菜などは、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず早めに食べることが大切です。



③やっつける

多くの細菌は75℃で1分以上加熱することによって死滅します。特に肉料理は中心部までよく火を通しましょう。また、ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌が付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。