

日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) 働く力になる食品	3時のおやつ
1 火 A	ごはん あんかけ焼きそば 卵とニラのスープ	豚肉 卵	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 小松菜 えのき ニラ もやし	七分つき米 そば 片栗粉	コーンパン コーン 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
2 水 B	ごはん 魚のゆかり焼き ポテトサラダ 味噌汁 (なすび うすあげ)	魚の切り身 うすあげ 味噌	キャベツ 人参 コーン きゅうり なすび ねぎ	七分つき米 パン粉 バター じゃがいも マヨネーズ	かつおにぎり かつお節 七分つき米
3 木 特	豚丼 豆汁	豚肉 大豆 	玉ねぎ 人参 小松菜 えのき れんこん ごぼう ねぎ	七分つき米 糸こんにゃく	ウインナーパン ウインナー 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
4 金 B	ごはん 魚のチーズ焼き コーンとわかめの和え物 スープ (レタス)	魚の切り身 チーズ わかめ ベーコン	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト キャベツ コーン レタス	七分つき米 砂糖 	★バナナ
5 土 特	そぼろ丼 ごま和え 味噌汁 (ズッキーニ)	合挽きミンチ 味噌	人参 さやえんどう コーン キャベツ 小松菜 しめじ ズッキーニ ねぎ	七分つき米 砂糖 ごま 	★こいのぼりボーロ ★もちあめミックス
7 月	ふれあい弁当の日	給食はありません。手作りのお弁当を持たせてください。			ゼリー みかん缶 パイン缶 砂糖 ゼラチン
8 火 特	誕生会 夏野菜カレー ひじきとツナの炒め物 赤飯 お菓子 ヨーグルト	牛肉 ひじき ツナ 小豆	玉ねぎ 人参 南瓜 ピーマン なすび キャベツ コーン	七分つき米 もち米	あんパン 小豆 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
9 水 B	ごはん 魚の味噌煮込み 五目豆 吸い物 (おくら)	魚の切り身 味噌 大豆 ちくわ	冬瓜 人参 れんこん ごぼう おくら 白ねぎ	七分つき米 砂糖	ジャムケーキ ジャム 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
10 木 A	ごはん 焼きそば 吸い物 (卵 ほうれん草)	豚ミンチ 卵	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ ほうれん草	七分つき米 そば 	★バナナ
11 金 A	ごはん 魚のハーブ焼き 南瓜のクリームシチュー	魚の切り身 ウインナー 牛乳	パセリ バジル 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 南瓜 大根 エリンギ コーン	七分つき米 パン粉 バター マカロニ	ゆかりにぎり ゆかり 七分つき米
12 土 特	チャーハン 冷麺	ウインナー ハム 	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり コーン	七分つき米 そば 砂糖	★じゃがりこ ★ラムネ
14 月 A	ごはん スパニッシュオムレツ コンソメスープ	卵 ウインナー 	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー エリンギ 冬瓜 コーン	七分つき米 じゃがいも 砂糖	あん団子 小豆 白玉粉
15 火 B	ごはん からあげ ひじきサラダ 味噌汁 (野菜)	鶏肉 ひじき ハム 味噌	玉ねぎ きゅうり コーン 人参 ほうれん草 なすび しめじ	七分つき米 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ	★バナナ 
16 水 B	ごはん 鶏つくね ブロッコリーの和え物 味噌汁 (玉ねぎ ほうれん草)	鶏ミンチ ツナ 味噌	人参 しいたけ れんこん ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草	七分つき米 砂糖 片栗粉 春雨	フルーツサンド 食パン 生クリーム パイン缶 みかん缶
17 木 A	炊き込みごはん 酢の物 冷やしうどん	うすあげ ハム わかめ	しいたけ ごぼう 人参 キャベツ きゅうり えのき おくら コーン	七分つき米 こんにゃく 砂糖 うどん	ホットケーキ 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

♪ 天候等により、献立、食材がやむ得ず変更になることがあります。ご了承ください。

梅雨や、夏のムシムシした気候はいやですね。この季節は、菌が増えてきます。

ご家庭でも細菌による食中毒をおこさないために、『つけない』『増やさない』『やっつける』という

3原則に基づく衛生管理を行いましょう。

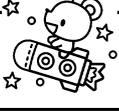


### 食中毒予防

- 『つけない』・・・菌をつけない  
外から帰った時や、食事や調理の前後、調理中に「肉・卵・魚」を触った後には、必ず手を洗いましょう。
- 『増やさない』・・・調理後はすぐに食べましょう。  
冷蔵庫は過信ないようにしましょう。  
肉・魚で使った調理器具は、洗って次の食品に使用しましょう。
- 『やっつける』・・・しっかり加熱して食べる。  
肉や魚などは、しっかり火を通しましょう。

\* 手洗いをしっかりしましょう。器具や環境の洗浄・乾燥に気をつけましょう。



日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) 働く力になる食品	3時のおやつ
1 火 A	ごはん あんかけ焼きそば 卵スープ	豚肉 卵	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 小松菜 えのき もやし	七分つき米 そば 片栗粉	コーンパン コーン 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
2 水 B	ごはん 魚の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁(なすび うすあげ)	魚の切り身 うすあげ 味噌	キャベツ 人参 コーン きゅうり なすび ねぎ	七分つき米 じゃがいも	かつおにぎり かつお節 七分つき米
3 木 特	豚丼 豆汁	豚肉 大豆 	玉ねぎ 人参 小松菜 えのき れんこん ごぼう ねぎ	七分つき米 春雨	ウインナーパン ウインナー 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
4 金 B	ごはん 魚のトマト煮 コーンとわかめの和え物 スープ(レタス)	魚の切り身 わかめ ベーコン	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト キャベツ コーン レタス	七分つき米 砂糖 	★バナナ
5 土 特	そぼろ丼 ごま和え 味噌汁(ズッキーニ)	合挽きミンチ 味噌	人参 さやえんどう コーン キャベツ 小松菜 しめじ ズッキーニ ねぎ	七分つき米 砂糖 ごま 	★こいのぼりボーロ ★もちあめミックス
7 月	ふれあい弁当の日	給食はありません。手作りのお弁当を持たせてください。			ゼリー みかん缶 パイン缶 砂糖 セラチン
8 火 特	誕生会 夏野菜カレー ひじきとツナの炒め物 赤飯 お菓子 ヨーグルト	牛肉 ひじき ツナ 小豆	玉ねぎ 人参 南瓜 ピーマン なすび キャベツ コーン	七分つき米 もち米	あんパン 小豆 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
9 水 B	ごはん 魚の味噌煮込み 五目豆 吸い物(おくら)	魚の切り身 味噌 大豆 ちくわ	冬瓜 人参 れんこん ごぼう おくら 白ねぎ	七分つき米 砂糖	ジャムケーキ ジャム 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
10 木 A	ごはん 焼きそば 吸い物(卵 ほうれん草)	豚ミンチ 卵	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ ほうれん草	七分つき米 そば 	★バナナ
11 金 A	ごはん 魚の塩焼き ポトフ	魚の切り身 ウインナー	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 南瓜 大根 エリンギ コーン	七分つき米 マカロニ	ゆかりにぎり ゆかり 七分つき米
12 土 特	チャーハン 冷麺	ウインナー ハム 	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり コーン	七分つき米 そば 砂糖	★じゃがりこ ★ラムネ
14 月 A	ごはん スパニッシュオムレツ コンソメスープ	卵 ウインナー 	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー エリンギ 冬瓜 コーン	七分つき米 じゃがいも 砂糖	あんマカロニ 小豆 マカロニ
15 火 B	ごはん 鶏肉の塩焼き ひじきサラダ 味噌汁(野菜)	鶏肉 ひじき ハム 味噌	玉ねぎ きゅうり コーン 人参 ほうれん草 なすび しめじ	七分つき米	★バナナ 
16 水 B	ごはん 鶏つくね ブロッコリーの和え物 味噌汁(玉ねぎ ほうれん草)	鶏ミンチ ツナ 味噌	人参 しいたけ れんこん ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草	七分つき米 砂糖 片栗粉 春雨	フルーツサンド 食パン 生クリーム パイン缶 みかん缶
17 木 A	炊き込みごはん 和え物 冷やしうどん	うすあげ ハム わかめ	しいたけ ごぼう 人参 キャベツ きゅうり えのき おくら コーン	七分つき米 砂糖 うどん	ホットケーキ 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

♪ 天候等により、献立、食材がやむ得ず変更になることがあります。ご了承ください。

梅雨や、夏のムシムシした気候はいやですね。この季節は、菌が増えてきます。

ご家庭でも細菌による食中毒をおこさないために、『つけない』『増やさない』『やっつける』という

3原則に基づく衛生管理を行いましょう。



### 食中毒予防

- 『つけない』・・・菌をつけない  
外から帰った時や、食事や調理の前後、調理中に「肉・卵・魚」を触った後には、必ず手を洗いましょう。
  - 『増やさない』・・・調理後はすぐに食べましょう。  
冷蔵庫は過信しないようにしましょう。  
肉・魚で使った調理器具は、洗って次の食品に使用しましょう。
  - 『やっつける』・・・しっかり加熱して食べる。  
肉や魚などは、しっかり火を通しましょう。
- \* 手洗いをしっかりしましょう。器具や環境の洗浄・乾燥に気をつけましょう。

