

# 7月予定献立表



	月	火	水	木	金	土
副食	1 ・赤魚の塩焼き ・千草和え ・なめこ汁 ・グレープフルーツ	2 ・ささみのアーモンド揚げ ・若布サラダ ・春雨スープ ・パイナップル	3 ・ハムエッグ ・ひじきのごま和え ・けんちん汁 ・キウイフルーツ	4 ・ピーマンの肉詰め ・キャベツの甘酢和え ・凍り豆腐のすまし汁 ・オレンジ	5 七夕会 ・中華風冷奴 ・さつま芋サラダ ・コンソメスープ ・メロン・七夕ゼリー	6 ・鶏肉のソテー ・野菜炒め ・油揚げのみそ汁 ・ミニトマト
おやつ	・チーズポテト ・牛乳	・小倉蒸しパン ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・ジャムサンド ・牛乳	・クッキー ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん
副食	8 ・肉じゃが ・三色サラダ ・若布のみそ汁 ・キウイフルーツ	9 ・豆腐とひじきのつくね ・七福ナムル ・南瓜といんげんのみそ汁 ・バナナ	10 ・茄子のミートグラタン ・アスパラサラダ ・はんぺんスープ ・グレープフルーツ	11 ・ちくわの二色揚げ ・深山和え ・しめたま汁 ・オレンジ	12 ・枝豆入り卵焼き ・油揚げと青菜の煮浸し ・じゃが芋と豆腐のみそ汁 ・ミニトマト	13 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・フライドポテト ・牛乳	・ラスク ・牛乳	・フルーツポンチ	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごまごはん	・ごはん	
副食	15 海の日 	16 ・魚のホイル焼き ・そうめんサラダ ・つくね汁 ・ミニトマト	17 ・カレー ・ブロッコリーのごま酢和え ・きのこのスープ ・メロン	18 ・チキンナゲット ・ほうれん草とコーンのサラダ ・さつま汁 ・パイナップル	19 ・ハワイアンポークソテー ・マカロニサラダ ・ベーコンスープ ・バナナ	20 ・五目納豆 ・にらと挽肉の卵とじ ・キャベツのみそ汁 ・オレンジ
おやつ		・ハムサンド ・牛乳	・ドーナツ ・牛乳	・人参バターケーキ ・牛乳	・ごまプリン ・せんべい	
未満児主食		・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん
副食	22 ・さつま芋とチーズの卵焼き ・冷しゃぶ ・かぶのみそ汁 ・キウイフルーツ	23 お誕生会  ・うな丼 ・即席漬け ・そうめん汁 ・すいか	24 ・鶏肉のみそ焼き ・コーンサラダ ・クラムチャウダー ・オレンジ	25 ・炒り豆腐 ・ブロッコリーと若布のお浸し ・じゃが芋とキャベツのみそ汁 ・グレープフルーツ	26 夕涼み会 ・鮭とチーズの春巻き ・かぼちゃサラダ ・卵スープ ・メロン	27 ・ハムピカタ ・もやしの炒め物 ・若布スープ ・ミニトマト
おやつ	・しょうゆ団子 ・牛乳	・パフェ	・焼きそばパン ・牛乳	・ひじきせんべい ・牛乳	・ジョア ・せんべい	
未満児主食	・ごはん	・うな丼	・ごはん	・しらすごはん	・ごはん	・ごはん
副食	29 ・筑前煮 ・ピーナツ和え ・もやしのみそ汁 ・オレンジ	30 ・鶏肉のマリネ ・かみかみサラダ ・野菜ミルクスープ ・メロン	31 ・ハンバーグ ・みそドレッシングサラダ ・すまし汁 ・ミニトマト			
おやつ	・アメリカンドック ・牛乳	・ココアケーキ ・牛乳	・フルーツゼリー ・せんべい			
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん			

～ 今月の予定平均栄養摂取量 ～

	未満児	以上児
エネルギー	533 kcal	417 kcal
たんぱく質	19.3 g	18.1 g
脂 肪	17.9 g	18.4 g

※以上児は家庭から持参するごはんの栄養量は含まれていません



梅雨明けの便りが待ち遠しい時期になりました。まだまだ蒸し暑い日が続く、体調をくずしがちです。しっかり手洗いをし、身近な衛生に気をつけていきましょう。食中毒を起こしやすいこの時期、ご家庭でも毎日の健康管理、衛生管理を心がけてみてください。

## 食中毒を予防しましょう

食中毒予防の三原則は・・・



### 三原則からなる食中毒予防の6つのポイント

**point 1 食品の購入**

- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう
- 消費期限などの表示をチェック!
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- できれば保冷箱(氷)などと一緒に

**point 2 家庭での保存**

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 入れるのは7割程度に
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 停電中に庫内温度に影響を与える際の扉は開けず

**point 3 下準備**

- 冷蔵食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ゴミはごまめに捨てる
- ごまめに手を洗う
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 肉・魚は生で食べるものから洗う
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

**point 4 調理**

- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上)
- 台所は清潔に
- 作業前に手を洗う
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

**point 5 食事**

- 食事前には手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

**point 6 残った食品**

- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 作業前に手を洗う
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 湿気をおさるときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
- 早く冷えるように小分けする

## てのあらいかた

- ①みずでぬらす
- ②せっけんをあわだてる
- ③てのひらをあらう
- ④てのこうをあらう
- ⑤ゆびのあいだをあらう
- ⑥ゆびさきをあらう
- ⑦てくびをあらう
- ⑧みずであらいながす
- ⑨せいけつなタオルでふく

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろつと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。症状には腹痛、おう吐、下痢などがあります。乳幼児期の子どもたちは抵抗力が弱いので食中毒などの感染症から守るために、家庭でも食中毒予防に十分注意してください。