

# 6月



七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	水	ごはん	もやしと大根のみそ汁、ぎせい豆腐、キャベツののりあえ	牛乳、蒸しパン
2	木	パン	スープヌードル、煮込みハンバーグ、ポテトサラダ	牛乳、きな粉おはぎ
3	金	ごはん	のっぺい汁、鮭の西京焼き、ひじきと大豆の炒り煮	牛乳、バナナホットケーキ
4	土	ごはん	ハヤシライス、バナナ	牛乳、いちごジャムパン
5	日			
6	月	ごはん	中華スープ、八宝菜、春雨サラダ	牛乳、白玉のごままぶし
7	火	ごはん	にゅうめん汁、鶏肉のみそ焼き、コロコロサラダ	牛乳、人参カップケーキ
8	水	ごはん	切干しと玉ねぎのみそ汁、じゃが芋とツナの煮物、きゅうりとチーズの酢の物	牛乳、じゃこトースト
9	木	パン	野菜スープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、ミモザサラダ	麦茶、牛乳もち
10	金	ごはん	豆腐のみそ汁、白身魚のカレー天ぷら、切干し大根のサラダ	牛乳、ももゼリー
11	土	ごはん	親子丼、わかめともやしのみそ汁	牛乳、レーズンパン
12	日			
13	月	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、厚揚げのそぼろ煮、ひじきとほうれん草のサラダ	牛乳、おやつ焼きそば
14	火	ごはん	キャベツのみそ汁、豚の焼き肉、もやしのナムル	牛乳、どら焼き
15	水	ごはん	ハヤシライス、きゅうりとコーンのサラダ、いちごヨーグルト	牛乳、さつま芋のガレット
16	木	パン	ポテトスープ、ベーコンオムレツ、三色サラダ	牛乳、昆布おにぎり
17	金	ごはん	豚汁、さばの生姜焼き、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、きなこラスク
18	土	ごはん	ホワイトシチューライス、オレンジ	牛乳、ジャムサンドクラッカー
19	日			
20	月	ごはん	わかめと玉ねぎのみそ汁、筑前煮、ちくわの磯辺あえ	牛乳、フルーツ白玉
21	火	ごはん	五目かき玉汁、おからのつくね煮、納豆あえ	牛乳、パウンドケーキ
22	水	☆不要です	ちゃんぽんうどん、フルーツポンチ	牛乳、フレンチトースト
23	木	パン	トマトスープ、チキンカツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、お誕生会お楽しみおやつ
24	金	ごはん	厚揚げと大根のみそ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、ほうれん草の彩りあえ	牛乳、オレンジムース
25	土	ごはん	カレーライス、バナナヨーグルト	牛乳、あんぱん
26	日			
27	月	ごはん	さつま芋と長ねぎのみそ汁、厚焼き卵、切干し大根の旨煮	牛乳、おからのサーターアンダーギー
28	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、揚げじゃが芋の野菜あんかけ、もやしのゆかりあえ	牛乳、クリームサンド
29	水	ごはん	五目汁、松風焼き、小松菜のおかかあえ	麦茶、フルーチェ
30	木	パン	マカロニシチュー、豚肉のピカタ、トマトのサラダ	牛乳、混ぜご飯おにぎり

☆3歳児以上は主食を持参して下さい。

## 家庭で防ぐ食中毒

食中毒は、「家庭での食事」によっても発生しています。厚生労働省が発生している「平成26年原因施設別食中毒発生状況」においても、全体の約9%が家庭において発生しており、死亡事故も確認されています。これから暑くなるにつれ、食中毒の発生も多くなっています。食中毒を防ぐために正しい知識を持ち、しっかりと実行していきましょう。

### Point 1 購入

食材は鮮度の良いものを選びます。  
肉や魚は袋に分けていれ、  
保冷剤などを上手に使って持ち帰りましょう。



### Point 4 調理

台所は清潔に保ち、清潔な調理器具を使用します。  
加熱はしっかりと行い、肉や魚は中心までしっかり火を通します。  
食材は使うときに冷蔵庫から取り出すようにし、  
食材が外に出たままにならないようにしましょう。



### Point 2 保存

食材はすばやく冷蔵庫・冷凍庫に入れます。  
水分が出るような食材は袋にいれて保存します。  
冷蔵庫の中身は7割程度にして、冷気が全体に  
回るようにします。開けたらすぐ閉め、庫内の温度  
があがらないよう注意します。



### Point 5 食事

食事の前も必ず手を洗います。  
調理後2時間以内に食べるようにして、  
すぐ食べない場合は、粗熱をとってから冷蔵庫で保管します。

