



日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ
			主菜	副菜	主菜	副菜	
1	火	焼	鮭のマヨネーズ焼き	ブロッコリー・コーンバター 味噌汁	鮭	ブロッコリー・コーン 里芋・油揚げ	マドレーヌ 牛乳
2	水	煮	肉じゃが	大根サラダ すまし汁	牛肉・玉ねぎ・人参・パレイ・えのき・グリーンピース	大根・人参・胡瓜・ツナ缶 あおき	カルピス蒸しパン 牛乳
3	木	炒	ニラ豚	春雨サラダ 味噌汁	豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・椎茸・ニラ	春雨・人参・胡瓜・カニカマ 豆腐・えのき	くるくるおやき 牛乳
4	金	揚	タンドリーチキン	グリーンサラダ スープ	鶏肉	キャベツ・人参・胡瓜・水菜 エリンギ・卵	フルーツポンチ 牛乳
5	土		ビーフシチュー・ブロッコリー・じゃがバター・ロールパン・牛乳		牛肉・玉ねぎ・人参・しめじ・マッシュルーム・ピーマン	ブロッコリー・パレイ・ロールパン・牛乳	ミニドーナツ ヤクルト
7	月	井	三色丼	ひじきの煮付け 味噌汁	牛ミンチ・卵・人参	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン もずく	ツナトースト 牛乳
8	火	焼	ブロッコリーとゆで卵のクリームグラタン	ポパイサラダ すまし汁	鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・卵・パレイ・ブロッコリー	ほうれん草・人参・コーン 若布・えのき	混ぜこみおにぎり 牛乳
9	水	煮	豆腐の中華煮	海藻サラダ スープ	豚肉・玉ねぎ・大豆・もやし・椎茸・豆腐・白菜	海藻MIX・若布・胡瓜・カニカマ・人参 春雨・エリンギ	ヨーグルト 牛乳
10	木	炒	鶏レバーのしょうが炒め	マカロニサラダ すまし汁	鶏レバー	マカロニ・人参・胡瓜・ロースハム 白菜・もやし	さくもちチーズボール 牛乳
11	金	揚	魚のタルタルソースかけ	添え野菜 味噌汁	赤魚・卵	ブロッコリー・胡瓜・人参・パプリカ 茄子・油揚げ	石垣もち 牛乳
12	土		ミートスパゲティ・ウインナー・卵炒め・レーズンロール・牛乳		牛ミンチ・玉ねぎ・人参・しめじ・なす・ピーマン・麺	卵・ウインナー・レーズンロール・牛乳	バアムクーヘン ヤクルト
14	月	汁	にゅうめん	納豆・かりかりいりこ	鶏肉・玉ねぎ・人参・干椎茸・白ネギ・麺	納豆・いりこ	たまごサンド 牛乳
15	火	焼	鮭のちゃんちゃん焼き	ポテトサラダ すまし汁	鮭・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・ピーマン	パレイ・人参・胡瓜・ロースハム ほうれん草・えのき	やせうま 牛乳
16	水	煮	鶏肉と大豆のトマト煮込み	もやしのナムル 味噌汁	鶏肉・玉ねぎ・人参・大豆・しめじ・牛蒡・インゲン	もやし・人参・胡瓜 パレイ・若布	ザクザククッキー 牛乳
17	木	炒	チンジャオロース	かに玉 スープ	牛肉・玉ねぎ・人参・椎茸・筍・ピーマン・パプリカ	卵・カニカマ ベーコン・しめじ	肉まん 牛乳
18	金	揚	小松菜と豆腐とチンゲン菜の三角春巻き	パリパリサラダ 味噌汁	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・豆腐・チーズ・小松菜・チンゲン菜	キャベツ・人参・胡瓜・餃子の皮 椎茸・もやし	プリン 牛乳
19	土		ジャーマンポテト・トマト・ブロッコリー・ロールパン・牛乳		鶏肉・玉ねぎ・人参・パレイ・しめじ・えのき・卵・ピーマン	トマト・ブロッコリー・ロールパン・牛乳	ムーンライト ヤクルト
21	月	汁	団子汁	しししゃもの塩焼き・ほうれん草のお浸し	豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・椎茸・板麹類・えのき・団子	ほうれん草・人参・しししゃも	きな粉トースト 牛乳
22	火	焼	豚肉のポテト巻き	ごま和え 味噌汁	豚肉・パレイ・チーズ	キャベツ・人参・しらす 南瓜・油揚げ	ちぢみ 牛乳
23	水	煮	魚の煮付け	切干大根の煮付け すまし汁	赤魚	切干大根・人参・大豆・油揚げ・インゲン しめじ・えのき	カップケーキ 牛乳
24	木	炒	肉野菜のみそ炒め	豆腐サラダ スープ	牛肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・筍・ピーマン	豆腐・若布・胡瓜・人参 卵	おさつごまドーナツ 牛乳
25	金	揚	納豆のさつま揚げ	温野菜 味噌汁	白身魚すり身・納豆・玉ねぎ・人参・牛蒡	ブロッコリー・南瓜・人参・コーン なめこ・大根	ウインナーロール 牛乳
26	土		煮込みうどん・ウインナー・アンパンマンポテト・レーズンロール・牛乳		鶏肉・玉ねぎ・人参・えのき・白ネギ・蒲鉾・椎茸・麺	ウインナー・ポテト・レーズンロール・牛乳	プチケーキ ヤクルト
28	月	汁	ビーフカレー	レタスサラダ・フルーツヨーグルト	牛ミンチ・玉ねぎ・人参・パレイ・茄子・ピーマン	レタス・人参・かぼちゃ・胡瓜・しらす・ヨーグルト・みかん・黄桃	ロールサンド 牛乳
29	火	焼	鶏つくねハンバーグ	キャベツと卵のサラダ スープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・豆腐	卵・人参・キャベツ 白菜・もやし	びっくり揚げ 牛乳
30	水	煮	すき焼き風煮	南瓜の煮付け 味噌汁	牛肉・玉ねぎ・人参・白菜・椎茸・白ネギ・牛蒡・麺	南瓜 とろろ昆布・高野豆腐	豆乳もち 牛乳

食中毒に注意しよう

気温、湿度が高くなり食中毒が心配な時期になってきました。清潔にし、菌をつけない、増やさやない、やっつけるを心掛けていきましょう。

食中毒菌は、加熱によって死滅すると言われています

- 65℃以上・・・ほとんどの菌は死滅する
- 60～15℃・・・菌は活発に増殖(特に30℃～40℃)
- 10℃以下・・・ほとんどの菌は増殖しにくい

● 果物・・・季節の果物が毎日つきます ● トマト・・・副菜につくことがあります

- ① 新鮮なものを購入し、冷蔵庫は詰めすぎないようにしましょう
- ② まな板などは熱湯消毒し、食べ物は十分加熱してから食べましょう
- ③ 長時間室温に放置することのないよう、手際よく調理しましょう
- ④ 調理した食品は、出来るだけ早く食べましょう

