

月	火	水	木	金	土	給食日より	
   						<p>1 牛乳、クッキー 豚肉と舞茸の混ぜご飯 キャベツとコーンの和え物 オレンジ 味噌汁(じゃが芋、玉葱)</p> <p>牛乳、パンかりんどう</p>	<p>食中毒予防 6つのポイント</p> <p>食中毒が心配な季節です。子どもは幼いほど症状が重くなります。家庭の台所でも食中毒の予防に充分注意して下さい。</p> <p>①買物…肉、魚、野菜の鮮度に注意して購入し、肉や魚の汁がもれないようにする。</p> <p>②保存…冷蔵庫につめすぎないように。冷蔵庫の温度は10℃以下に保つ。</p> <p>③料理の下準備…魚、肉、卵を扱う時は前後に必ず石けんで手洗いをし、切った後のまな板、包丁は熱湯消毒してから使う。</p> <p>④調理…生で食べるものは流水でよく洗い、料理の加熱は充分にする。</p> <p>⑤食事の時…食卓につく前に石けんで手洗いをする。</p> <p>⑥後片づけ…食器類はよく洗い、ふきんは熱湯で5分以上煮る。あまった食品は冷蔵し、食べるときは充分加熱する。</p> 
<p>3 牛乳、クッキー ご飯 魚のみぞれ焼き ブロッコリーの塩昆布和え ミニトマト オレンジ 味噌汁(もやし、生揚げ)</p> <p>牛乳、スパゲティソース</p>	<p>4 豆乳、クラッカー あんかけ焼きそば きゅうりの中華漬け バナナ 豆腐スープ</p> <p>牛乳、米粉パンケーキ</p>	<p>5 牛乳、小魚せんべい カレーライス ツナとズッキーニのサラダ パイナップル 小魚</p> <p>牛乳、コーンフレーク、バナナ</p>	<p>6 豆乳、塩せんべい バターロール 鶏のオーロラ焼き レタスとトマトのサラダ メロン おくらのミルクスープ</p> <p>麦茶、おかかチャーハン、スルメ</p>	<p>7 牛乳、ビスケット すき焼き丼 パプリカの甘酢和え オレンジ 味噌汁(茄子、ミョウガ)</p> <p>牛乳、あんこクッキー</p>	<p>8 牛乳、カルシウムせんべい クリームスパゲティ カラフルサラダ バナナ たまごスープ</p> <p>牛乳、五平もちご飯</p>		
<p>10 牛乳、ビスケット ご飯 魚の照り焼き 小松菜とひじきの和え物 ミニトマト オレンジ 冬瓜の味噌汁</p> <p>牛乳、塩焼きそば</p>	<p>11 豆乳、塩せんべい きつねうどん 揚げボール煮 きゅうり漬け メロン 小魚</p> <p>牛乳、ミロ蒸しパン</p>	<p>12 牛乳、カルシウムせんべい ネギ豚チャーハン ほうれん草のナムル グレープフルーツ ワンタンスープ</p> <p>牛乳、マシュマロおこし</p>	<p>13 豆乳、小魚せんべい バターロール タンドリーチキン サラスパサラダ バナナ トマトスープ</p> <p>牛乳、きんぴらご飯、スルメ</p>	<p>14 牛乳、クラッカー ふりかけご飯 野菜のうま煮 もやし酢 オレンジ 味噌汁(豆腐、葱)</p> <p>牛乳、ゆでとうもろこし</p>	<p>15 牛乳、クッキー 食パン(ジャム) フランクフルトのケチャップ煮 おくらと卵のサラダ バナナ 小魚</p> <p>牛乳、じゃこと豆腐の混ぜご飯</p>		
<p>17 牛乳、クッキー ご飯 煮魚 青梗菜の胡麻酢和え ミニトマト オレンジ 高野豆腐の味噌汁</p> <p>牛乳、ジャムクッキー</p>	<p>18 豆乳、クラッカー 食パン(ジャム) コーンクリームシチュー 水菜とハムのサラダ バナナ 小魚</p> <p>牛乳、味噌おにぎり、スルメ</p>	<p>19 牛乳、小魚せんべい ご飯 五目卵焼き 小松菜のおかか和え グレープフルーツ 味噌汁(キャベツ、油揚げ)</p> <p>牛乳、もやしうどん</p>	<p>20 豆乳、ビスケット ミートソーススパゲティ 切り干し大根のサラダ メロン ほうれん草スープ</p> <p>牛乳、青のリシュガートースト</p>	<p>21 牛乳、塩せんべい わかめご飯 揚げ団子の甘酢あん 人参の土佐煮 ゆでブロッコリー オレンジ けんちん汁</p> <p>牛乳、プリン、せんべい</p>	<p>22 牛乳、カルシウムせんべい 豆腐のそぼろ煮 きゅうりのゆかり和え グレープフルーツ 味噌汁(なめこ、わけぎ)</p> <p>牛乳、ぷくぷくせんべい</p>		
<p>24 牛乳、クッキー ご飯 魚の梅肉焼き ブロッコリーの海苔和え ミニトマト オレンジ 鶏肉とおからの味噌汁</p> <p>麦茶、フルーツヨーグルト クラッカー</p>	<p>25 豆乳、ビスケット 冷し中華 メロン ハンペンスープ</p> <p>牛乳、茶飯海苔巻き、スルメ</p>	<p>26 牛乳、ビスケット 炊き込みご飯 ウインナー いんげんのピーナッツ和え オレンジ 味噌汁(かぼちゃ、玉葱)</p> <p>牛乳、ピザパン</p>	<p>27 豆乳、クラッカー かえるバーガー(照り焼きチキン) マカロニソース ごぼうサラダ スイカ アスパラスープ</p> <p>牛乳、お楽しみケーキ</p> 	<p>28 牛乳、小魚せんべい そぼろご飯 おくらの白和え パイナップル 味噌汁(大根、さつま揚げ)</p> <p>牛乳、ゆでとうもろこし</p>	<p>29 牛乳、塩せんべい キーマカレー スナップエンドウのサラダ オレンジ ポテトスープ</p> <p>牛乳、バナナクッキー</p>		

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均：3歳児以上/エネルギー590kcal タンパク質22.7g 3歳未満児/エネルギー502kcal タンパク質19.3g