



はなゆりさんが野菜を収穫しました

5月に植えた苗が、ぐんぐん大きくなっています！
きゅうり、なすを収穫しました！



きゅうりは、塩もみにして食べました。



☆他の野菜も、収穫が楽しみです！



18日(水) 誕生会メニュー

ももたろうランチ

ももごはん
ドライカレー
夏野菜の素揚げ
コンソメスープ
おたのしみデザート



つぼみゆりさんが野菜を収穫しました！

裏の畑につぼみゆりさんが植えた野菜もぐんぐん大きくなっています。



ズッキーニと
きゅうりを収穫しました。



ズッキーニって、
こんな風に実が
なるんですよ



かきたまスープの
具になりました

塩こんぶとピーマンのふりかけ <6月のメニューで好評でした>

《材料》

ピーマン 20~25g
塩昆布 1g
ごま油 0.5g
砂糖 1g
④醤油 1g
かつお節 0.5g
白ごま 2g

《作り方》

ピーマンはみじん切り、塩昆布は食べやすい長さに切る。(保育園は、ハサミで切ってます。)
鍋に、ごま油を入れてピーマンを炒める。しんなりしてきたら、塩昆布、④を入れてよく炒める。水分がなくなれば、出来上がり。

ピーマンが苦手な子も食べていましたよ。
お家でも作ってみてください。



7月の手作りおやつ

| | | |
|----|---|--|
| 1 | 日 | |
| 2 | 月 | ホットケーキ |
| 3 | 火 | おにぎり |
| 4 | 水 | 白玉だんご |
| 5 | 木 | レーズンパン |
| 6 | 金 | じゃが丸くん  |
| 7 | 土 | おにぎり |
| 8 | 日 | |
| 9 | 月 | ごませんべい |
| 10 | 火 | ごへいもち |
| 11 | 水 | ういろう |
| 12 | 木 | コーンパン |
| 13 | 金 | きな粉マカロニ |
| 14 | 土 | おにぎり |
| 15 | 日 | |
| 16 | 月 | 海の日 |
| 17 | 火 | サンドおにぎり |
| 18 | 水 | かんたんパインケーキ |
| 19 | 木 | ミルクスティック |
| 20 | 金 | ゆでとうもろこし |
| 21 | 土 | おにぎり |
| 22 | 日 | |
| 23 | 月 | ゼリー |
| 24 | 火 | おにぎり |
| 25 | 水 | スパゲッティー |
| 26 | 木 | ミルクパン |
| 27 | 金 | くずもち |
| 28 | 土 | おにぎり |
| 29 | 日 | |
| 30 | 月 | おからケーキ |
| 31 | 火 | うどん |



牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

7月食事献立予定表

おうちのかたへ

平成30年度

| 日 曜 | おひるのこんだて | あかの食品 <small>血や肉になるもの</small> | みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small> | きいろの食品 <small>熱や力になるもの</small> | 調味料ほか | |
|-----|-------------------------------------|----------------------------------|---|-----------------------------------|--------------------------------------|--|
| 2月 | 親子煮 切り干し大根とツナの和え物 果物 みそ汁 | 鶏肉 卵 ツナ | 玉ねぎ 人参 干椎茸 白滝 青菜 切干大根 きゅうり 果物 | じゃが芋 車麩 油 砂糖 ごま油 | 醤油 塩 だし汁 酢 | |
| 3火 | 魚(さば)の味噌煮 三食ひたし 冬瓜のスープ 果物 | 魚 味噌 鶏肉 | 生姜 青菜 もやし 人参 冬瓜 さやえんどう 生椎茸 | 砂糖 片栗粉 | みりん だし昆布 醤油 だし汁 鰹節 酒 塩 | |
| 4水 | オムレツ きゅうりの塩もみ 豆入り野菜スープ 果物 | 卵 牛乳 ベーコン 大豆 | 玉ねぎ パプリカ ピーマン きゅうり キャベツ 人参 セロリー トマト パセリ | 油 砂糖 じゃが芋 オリーブ油 | 塩 ケチャップ こしょう ソース コンソメ | |
| 5木 | 豚肉と根菜の甘辛煮 味噌汁 果物 | 豚肉 厚揚げ 味噌 | ごぼう 人参 筍 白滝 ピーマン 生姜 青菜 果物 | 油 砂糖 ゴマ じゃが芋 | 醤油 みりん だし汁 | |
| 6金 | 鶏のレモン塩からあげ 短冊サラダ セタそつめん汁 果物 | 鶏肉 かまぼこ | レモン きゅうり 人参 カブ 干椎茸 オクラ | 片栗粉 油 砂糖 素麺 | 塩 こしょう 酢 醤油 昆布 鰹節 | |
| 7土 | もやしチゲ 果物 | 3歳以上児は、主食を持ってきてください。 | | | | |
| 9月 | 夏野菜カレー ツナサラダ 果物 | 豚肉 ツナ缶 | かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 トマト さやいんげん キャベツ きゅうり コーン缶 果物 | 油 じゃが芋 マヨネーズ | カレールウ トマトケチャップ 塩 | |
| 10火 | 魚(赤魚)の竜田揚げ カボチャの含め煮 味噌汁 果物 | 魚 豆腐 味噌 | 生姜 かぼちゃ さやいんげん もずく えのきだけ | 片栗粉 油 砂糖 | 酒 醤油 みりん だし汁 | |
| 11水 | 棒々鶏(バンバンジー) コーン卵スープ 焼きのり 果物 | 鶏肉 卵 | レタス もやし きゅうり 人参 生姜 トマト コーン缶 干椎茸 筍 万能ねぎ のり | 砂糖 ごま油 ごま 春雨 片栗粉 | 酢 醤油 鶏ガラだし 塩 こしょう | |
| 12木 | 麻婆豆腐 中華サラダ 果物 | 豆腐 豚ひき肉 味噌 | 生姜 ニンニク 人参 干椎茸 長ねぎ ニろ きゅうり わかめ もやし コーン缶 果物 | 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 | 醤油 酢 | |
| 13金 | 大豆入りひじきの炒り煮 豚汁 果物 | 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌 | ひじき 人参 干椎茸 白滝 大根 ごぼう こんにやく 長ねぎ 果物 | 油 砂糖 じゃが芋 | 醤油 みりん だし汁 | |
| 14土 | カレースープ 果物 | 3歳以上児は、主食を持ってきてください。 | | | | |
| 17火 | 魚(ししゃも)の南蛮漬け 味噌汁 果物 | 魚 豆腐 味噌 | 玉ねぎ きゅうり 人参 パプリカ わかめ 長ねぎ 果物 | 片栗粉 油 ごま油 砂糖 | 酢 醤油 だし汁 | |
| 18水 | 誕生会「ももたろうランチ」 | 3歳以上児も、主食はいりません。 | | | | |
| 19木 | 絆三絲 鮭と青菜のふりかけ 果物 | 豚肉 塩鮭 | もやし きゅうり 人参 コーン トマト 青菜 果物 | 乾麺 油 砂糖 ごま油 | 出し汁 酢 醤油 塩 | |
| 20金 | 肉じゃが もやしとツナのサラダ 果物 みそ汁 | 豚肉 ツナ缶 | 玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん もやし きゅうり 果物 | じゃが芋 油 砂糖 ごま | 醤油 塩 だし汁 マヨネーズ | |
| 21土 | 豚汁 果物 | 3歳以上児は、主食を持ってきてください。 | | | | |
| 23月 | 鶏肉のロースト ミニトマト 野菜スープ 果物 | 鶏肉 | にんにく ミニトマト キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリー パセリ | オリーブ油 じゃが芋 | 塩 こしょう コンソメ | |
| 24火 | 焼き魚(ししゃも) 茄子とピーマンの細しぎ みそ汁 果物 | 魚 豆腐 味噌 | なす ピーマン 人参 わかめ 果物 | 油 砂糖 ゴま油 ごま じゃが芋 | 塩 醤油 みりん だし汁 | |
| 25水 | 八宝菜 昆布豆 ヨーグルト 和え | 豚肉 なると ヨーグルト 大豆 | キャベツ 玉ねぎ 人参 干椎茸 筍 青梗菜 生姜 昆布 | 油 片栗粉 砂糖 | 塩 醤油 こしょう | |
| 26木 | 肉豆腐 野菜の酢の物 果物 | 豆腐 豚肉 | 玉ねぎ 長ねぎ 人参 白滝 青菜 生姜 きゅうり モロヘイヤ コーン えのきだけ 果物 | 油 砂糖 ごま油 | 塩 醤油 だし汁 酢 | |
| 27金 | 大豆入りかき揚げ 素麺汁 焼きのり 果物 | 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 | 玉ねぎ 人参 ピーマン 青菜 人参 海苔 | さつまいも 小麦粉 油 乾麺 | 昆布 鰹節 塩 醤油 | |
| 28土 | サンラータン 果物 | 3歳以上児は、主食を持ってきてください。 | | | | |
| 30月 | ハッシュドビーフ キャベツのサラダ チーズ 果物 | 牛肉 チーズ | 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり コーン トマト | 油 じゃが芋 バター 小麦粉 | 塩 こしょう コンソメ トマトピューレ ケチャップ ソース 赤ワイン 酢 | |
| 31火 | 鮭のポテト焼き トマト 味噌汁 果物 | 鮭 味噌 豆腐 | パセリ 人参 トマト わかめ 青菜 | じゃが芋 マヨネーズ 油 | 塩 こしょう 出し汁 | |

気温や湿度が高くなるこの時期に心配されるのが、食中毒。
1件当たりの患者数が多いため、飲食店や集団給食施設が主な発生場所と思われがちですが、食中毒は家庭においても多く発生しています。
食中毒は、食品が変色したり、酸っぱい味や嫌なにおいがするなど、食べ物の腐敗するのとは異なるため、五感で感じることはできません。
「菌をつけない・増やさない・やっつける(殺菌する)」ことが食中毒予防にはとても重要です。
特に、乳幼児や高齢者は、症状が重くなりやすいので、食事作りや、食品の衛生的な取り扱いには十分に配慮しましょう。



○食中毒を予防するためのポイント○

- ①買い物をするときには・・・**
 - ・冷凍や冷蔵で温度管理された食品は、買い物の最後に購入する。
- ②食べ物を保存するときには・・・**
 - ・冷凍や冷蔵された食品は、速やかに冷凍冷蔵庫で保存する。
 - ・冷蔵庫は10℃以下。冷凍庫は-15℃以下を目安として、温度管理するとともに、冷却効率を考慮して詰めすぎない。
 - ・肉や魚などが他の食品を汚染しないように、ビニール袋や容器に入れて保存する。
- ③料理を始める前には・・・**
 - ・石鹸を泡立てて、指先から腕にかけて丁寧に手洗いをを行う。
 - ・調理台やシンクは広く使えるようにする。
- ④料理中や調理の後始末は・・・**
 - ・肉・魚・卵などを扱った後は、使用した調理器具の洗浄を十分にすることとともに、手洗いも十分にを行い、次の作業に移る。
 - ・ふきん・たわし・スポンジは、二次汚染の原因になるので、使用後は、洗剤と流水で洗い、十分に乾燥させる。
 - ・洗浄後に、漂白剤や煮沸により消毒すれば、より衛生的。
 - ・調理途中の料理や、出来上がった料理を長時間室温に放置しないようにする。
 - ・肉や魚などは、十分に加熱する。
- ⑤食事の時には・・・**
 - ・食べる寸前まで、冷たいものは10℃以下に、温かいものは65℃以上にして保管する。
- ⑥食べ物が余った時には・・・**
 - ・残った食品は、すぐに冷えるように浅めの容器に小分けして密閉し、冷蔵庫で保存する。
 - ・保存したものは、早めに食べるようにする。



★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。