

7 こんだてひょう

月 3号認定児（あひる・はと・ひよこぐみ）

令和2年度
川妻認定こども園
おひさま

日	曜	副食	午後おやつ	日	曜	副食	午後おやつ
1	水	きのこスパゲティ、粉ふき芋のおかかまぶし たたききゅうりとツナのマヨ和え、かぼちゃスープ	ミルク カステラ	17	金	ほうれん草カレー汁、ハワイアンサラダ、つけもの チーズ、春雨スープ	牛乳 コーンフレーク
2	木	油揚げロール煮豚、もやしとハムのボン酢炒め ブロッコリーとりんごのサラダ、じゃがいもの味噌汁	ジュース きなこ揚げパン	18	土		
3	金	ポークカレー汁、中華風サラダ、つけもの、チーズ 豆腐スープ	紅茶 フルーツヨーグルト	19	日		
4	土			20	月	お誕生会メニュー	ヤクルト ケーキ
5	日			21	火	コーンコロケ、キャベツときゅうりのサラダ かぼちゃ炒め、かき玉汁	牛乳 くだもの
6	月	チキंगाーリック揚げ、小松菜の煮浸し ゆでレタスとオレンジのサラダ、ジュリアンスープ	茶 えびせん	22	水	スパゲティミートソース、ウインナロール揚げ ひじきサラダ、カレースープ	茶 さくらえび入りおやき
7	火	玉ねぎの豚肉ロール巻き、冷し豆腐、トマトサラダ もやしの味噌汁	牛乳 くだもの	23	木	海の日（休園）	
8	水	お弁当の日	レモンジュース 蒸しパン	24	金	スポーツの日（休園）	
9	木	はんぺんの卵とじ煮、キャベツとハムの卵炒め じゃがいもとりんごのサラダ、豆腐の味噌汁	ココア フレンチトースト	25	土		
10	金	ハムカレー汁、グリーンサラダ、つけもの、チーズ 玉ねぎとしめじのスープ	ヨーグルトシェイク みつ豆	26	日		
11	土			27	月	豚肉と春雨のカレー煮、三色酢の物、ハム野菜サラダ 小松菜のすまし汁	牛乳 クッキー
12	日			28	火	鶏肉のクラッカー揚げ、三色ナムル、マセドアンサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	ミルク フライドポテト
13	月	豚肉の生姜焼き、わかめとじゃこのナムル ハムとキャベツのサラダ、かぼちゃの味噌汁	紅茶 ロールケーキ	29	水	シーフードスパゲティ、ジャーマンポテト マカロニサラダ、野菜スープ	茶 調理パン
14	火	ちくわとじゃがいものカレー炒め、煮豆、フルーツ缶 レタスときゅうりのサラダ、豆腐と油揚げの味噌汁	茶 お好み焼き	30	木	ミックス玉子焼き、なすとピーマンの炒め煮 ゆでキャベツ、わかめと油揚げの味噌汁	紅茶 アメリカンドック
15	水	五目焼きそば、じゃがいものたらこまぶし 大根サラダ、コーンスープ	ミルク ジャムサンド	31	金	夏野菜カレー、ポテトサラダ、つけもの、チーズ ベーコンスープ	ジュース チョコパイ
16	木	野菜炒め、アスパラのきんぴら、豆腐サラダ とろろ昆布汁	カルピス バナナフリッター				

お誕生会メニュー

- ☆カレー味ご飯
- ☆はんぺんフライ
- ☆スパゲティサラダ
- ☆ほうれん草と豆腐のスープ

夏におすすめの食品

夏バテにおすすめなのが、豚肉です。豚肉にはとても多くのビタミンB群がふくまれており、なおかつ調理もしやすいです。冷しゃぶや焼き豚などにすればさっぱり食べられますね。野菜もたっぷりと添えて。夏こそ充実した食生活を送れば、病気に負けません。

食中毒に、ご用心

食中毒予防の"3原則"

原則・その1 「菌をつけない！」

食事前や調理前には、必ず手洗いをしましょう！
手のしわや爪の間などを丁寧に、手首まで石鹸を使って、1分以上の手洗いを！
調理器具の洗浄もお忘れなく！漂白消毒や煮沸消毒をして、安心な調理を！

原則・その2 「菌を増やさない！」

作り終わったものは、なるべく早く食べましょう。常温での放置は危険信号！
菌はどんどん増えてしまいます。一回あけたペットボトルも要注意です。
長時間の放置は控えて下さい。

原則・その3 「菌をやっつける！」

一番大切なことは加熱です。生肉や生魚には食中毒に発展してしまう菌が付着していることも十分考えられます。そこで、しっかりと中心まで加熱調理をしてほしいと思います。

