

はなまんだより

2022年6月

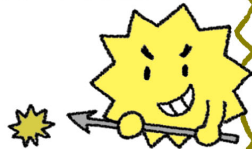
あじさいの花が色づきはじめ、梅雨の訪れを感じる季節になってきました。日中もジメジメと蒸し暑い日が続くと体力と食欲が低下してしまう子ども達もいるかもしれません。おうちでも栄養のバランスがとれた食事を心がけましょう。また6月から9月の夏場は食中毒が発生しやすくなります。ご家庭でも気をつけていただき、食中毒を予防しましょう。

食中毒予防ポイントは、**つけない・増やさない・やっつける**です。



食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。



食中毒の予防法

●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

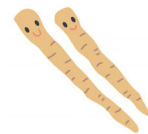
●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

ごぼうサラダ



Let's Cooking



○材料

| | |
|--------|--------|
| ごぼう | 1/2本 |
| 人参 | 1/4本 |
| ツナ缶 | 1/2缶 |
| コーン | 1/2缶 |
| かつおだし | 1/3カップ |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 薄口しょうゆ | 小さじ2 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |

○作り方

- ①ごぼうはさがきにする。
- ②人参は千切り。
- ③鍋にごぼう、人参をいれて出汁、砂糖、醤油で炊き、炊いたら汁気をきる。
- ④粗熱がとれたら、ツナとコーンを入れてマヨネーズで和える。

※さがきにしたごぼうと人参を出しなどで煮ることによって、他の具材と混ぜた時に味がなじみやすくなります。

〇〇献立一覧表〇〇

2022年6月

[モーツァルト]

| | | 1(水) | | 2(木) | | 3(金) | | 4(土) | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|---|--|---|--|--|--|---|--|
| 昼食 | | おついたち赤飯 松風風焼き ひじき豆 しめじとゆばのすまし汁 フルーツ:グレープフルーツ | | ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト | | ひじき入りちらし寿司 じゃこピーマン 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ:りんご | | おにぎり(ゆかり) きつねうどん 青菜のツナ和え フルーツ:バナナ | | | | | |
| 昼間食 | | ラスク 牛乳 ←一日合計 | | ごまドーナツ 牛乳 ←一日合計 | | メロンパントースト 牛乳 ←一日合計 | | カスタードロール 牛乳 ←一日合計 | | | | | |
| 成分値 | | エネルギー 610 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 18.5 g カルシウム 311 mg 塩分 1.7 g | | エネルギー 658 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 24.5 g カルシウム 296 mg 塩分 1.9 g | | エネルギー 489 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 11.5 g カルシウム 274 mg 塩分 1.5 g | | エネルギー 582 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 19.5 g カルシウム 290 mg 塩分 2 g | | | | | |
| | | 6(月) | | 7(火) | | 8(水) | | 9(木) | | 10(金) | | 11(土) | |
| 昼食 | | 梅ひじきごはん さばの幽庵焼き ひろすの炊いたん はんぺんとえのきのすまし汁 一品:れんこんの素揚げ | | 肉じゃが 小松菜のごま和え 大根とわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ | | ピピンパ丼 大根ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ | | 牛肉とおからのたいたん ふきとひじきの和風煮 京風味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:りんご | | ◎パイキング 野菜たっぷりハンバーグ ●和風ツナスパゲティ マセドアンサラダ コンソメスープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ | | 和風鮭チャーハン 青菜の和え物 根菜のすまし汁 フルーツ:バナナ | |
| 昼間食 | | リンゴのショートブレッド 牛乳 ←一日合計 | | さつまいも蒸しパン 牛乳 ←一日合計 | | アメリカンドック 牛乳 ←一日合計 | | じゃこトースト 牛乳 ←一日合計 | | 麩のラスク 牛乳 ←一日合計 ◎選択メニュー1 | | ミニメロンパン 牛乳 ←一日合計 | |
| 成分値 | | エネルギー 599 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 20.6 g カルシウム 307 mg 塩分 2.6 g | | エネルギー 577 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 327 mg 塩分 1.7 g | | エネルギー 613 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 27.1 g カルシウム 256 mg 塩分 1.9 g | | エネルギー 565 kcal 蛋白質 24 g 脂質 19.9 g カルシウム 330 mg 塩分 2.1 g | | エネルギー 588 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 24.7 g カルシウム 233 mg 塩分 2.1 g | | エネルギー 488 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 9.9 g カルシウム 229 mg 塩分 1.6 g | |
| | | 13(月) | | 14(火) | | 15(水) | | 16(木) | | 17(金) | | 18(土) | |
| 昼食 | | 豚肉と野菜の味噌炒め きゅうりとトマトの酢の物 麩とえのきのすまし汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:グレープフルーツ | | 揚げ鱈の甘酢あんかけ 小松菜の卵和え 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ | | チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト | | 新ごぼうごはん さばの味噌煮 五目豆 麩と玉ねぎのすまし汁 フルーツ:オレンジ | | ◎世界の料理inタイ ガバオライス ヤムウンセン タイ風のりスープ フルーツ:りんご | | そばめし 青菜のおかか和え 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ:バナナ | |
| 昼間食 | | ようかん 牛乳 ←一日合計 | | オレンジフレンチトースト 牛乳 ←一日合計 | | ちんすこう 牛乳 ←一日合計 | | ポパイケーキ 牛乳 ←一日合計 | | ブルーチェ(ピーチ) 牛乳 ←一日合計 | | ショコラロール 牛乳 ←一日合計 | |
| 成分値 | | エネルギー 559 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 273 mg 塩分 1.4 g | | エネルギー 520 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 15.1 g カルシウム 299 mg 塩分 1.8 g | | エネルギー 657 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 21.7 g カルシウム 254 mg 塩分 1.6 g | | エネルギー 659 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 20 g カルシウム 310 mg 塩分 2.7 g | | エネルギー 486 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.5 g カルシウム 251 mg 塩分 0.9 g | | エネルギー 546 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 261 mg 塩分 1.1 g | |
| | | 20(月) | | 21(火) | | 22(水) | | 23(木) | | 24(金) | | 25(土) | |
| 昼食 | | 鮭と冬瓜の煮物 野草焼き じゃがいもとわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ | | から揚げ丼 青菜のごま和え なすとえのきのすまし汁 フルーツ:グレープフルーツ | | さわらの味噌漬け 切干大根とツナの和風煮 麩としめじのすまし汁 七分つき玄米ごはん 一品:ポテトのオープン焼き | | 豚肉の生姜焼き りんご入りポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ | | ◎まごわやさしい献立 蕎麦ごはん ごま薫さばの漬け焼き ひじきの和風煮 手まり麩と湯葉のすまし汁 一品:さつま芋のバター焼き | | 焼きうどん ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ:オレンジ | |
| 昼間食 | | ホットケーキ 牛乳 ←一日合計 | | オレンジゼリー 牛乳 ←一日合計 | | レーズンクッキー 牛乳 ←一日合計 | | ツナトースト 牛乳 ←一日合計 | | フライドポテト 牛乳 ←一日合計 | | 北海道ミルクロール 牛乳 ←一日合計 | |
| 成分値 | | エネルギー 508 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 13.1 g カルシウム 245 mg 塩分 2 g | | エネルギー 587 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 21.6 g カルシウム 266 mg 塩分 1.2 g | | エネルギー 525 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.2 g カルシウム 250 mg 塩分 2.1 g | | エネルギー 589 kcal 蛋白質 21 g 脂質 26.8 g カルシウム 220 mg 塩分 1.8 g | | エネルギー 512 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 20.7 g カルシウム 301 mg 塩分 1.8 g | | エネルギー 451 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 19.3 g カルシウム 253 mg 塩分 1.4 g | |
| | | 27(月) | | 28(火) | | 29(水) | | 30(木) | | | | | |
| 昼食 | | 夏野菜の味噌炒め きゅうりと竹輪のごま酢和え 麩とわかめのすまし汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:グレープフルーツ | | 枝豆ごはん 鮭の塩焼き ひろすの炊いたん 大根としめじの味噌汁 フルーツ:りんご | | すき焼きの卵とじ 青菜の信田和え 厚揚げともやしの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ | | スペイン風オムレツ ほうれん草のソテー コンソメスープ 七分つき玄米ごはん 一品:トマトのマリネ | | | | | |
| 昼間食 | | ココアラスク 牛乳 ←一日合計 | | レーズンケーキ 牛乳 ←一日合計 | | かぼちゃ団子 牛乳 ←一日合計 | | 豆腐ドーナツ 牛乳 ←一日合計 | | | | | |
| 成分値 | | エネルギー 568 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 21 g カルシウム 242 mg 塩分 1.7 g | | エネルギー 621 kcal 蛋白質 26 g 脂質 17.4 g カルシウム 341 mg 塩分 1.9 g | | エネルギー 557 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 21.1 g カルシウム 359 mg 塩分 1.8 g | | エネルギー 592 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 23.6 g カルシウム 258 mg 塩分 1.6 g | | | | | |

※都合により献立を変更することがあります。