

日	曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長	
				力や体温のもとになる		体をつくる		体の調子を整える				
1	月	わかめご飯 松風焼き アスパラサラダ	みそ汁 麦茶 くだもの	チーズトースト 牛乳	米 パン	砂糖	豆腐 みそ 牛乳	豚肉 ごま バター	たまねぎ キャベツ なめこ	ねぎ アスパラ ほうれんそう	コーン にんじん にんにく	ゆかりおにぎり 牛乳
2	火	ごはん カレイのかぶみぞれ庵 和風ソテー	みそ汁 麦茶 くだもの	スープスパゲッティ 牛乳	米 油	片栗粉 スパゲッティ	かれい 油あげ 牛乳	かつお節 みそ 豚肉	かぶ キャベツ たまねぎ	ほうれんそう アスパラ だいこん	にんじん ピーマン にんにく	おかかおにぎり 牛乳
3	水	ごはん 豚肉の甘酢煮 キャベツのごま和え	みそ汁 麦茶 くだもの	かぼちゃケーキ 牛乳	米 片栗粉 油	砂糖 小麦粉	豚肉 みそ バター	ごま 牛乳	たまねぎ わかめ	しいたけ だいこん かぼちゃ	にんじん にんにく ねぎ	ケチャップおにぎり 牛乳
4	木	ごはん さわらのネギソース きんぴらごぼう	みそ汁 麦茶 くだもの	そぼろおにぎり 牛乳	米 油 さつまいも	ごま油 砂糖	豚肉 さわら みそ	鶏肉 ごま 油あげ	しいたけ たまねぎ ごぼう	にんじん ねぎ きやえんどう	いんげん しょうが こまつな	茶飯おにぎり 牛乳
5	金	ハヤシライス 大根の浅漬	すまし汁 麦茶 くだもの	チヂミ 牛乳	米 小麦粉 ごま油	じゃがいも 油 砂糖	牛乳 バター	豚肉 みそ	たまねぎ だいこん もやし	にんじん ほうれんそう おくら	しめじ かぶ にら	味噌おにぎり 牛乳
6	土	肉みそうどん 白菜の煮浸し	麦茶 くだもの	ツナおにぎり 牛乳	うどん ごま油	砂糖 米	鶏肉 牛乳	みそ ツナ	たまねぎ コーン はくさい	キャベツ しょうが もやし	にんじん しょうが もやし	青のりおにぎり 牛乳
8	月	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物	すまし汁 麦茶 くだもの	シュガードースト 牛乳	米 砂糖 さつまいも	油 片栗粉	鶏肉 牛乳	油あげ バター	たまねぎ しいたけ えのき	しょうが ひじき こまつな	にんじん かぶ	ゆかりおにぎり 牛乳
9	火	ごはん かれいの和風マヨ焼き 切り干し大根のうま煮	みそ汁 麦茶 くだもの	マカロニきな粉 牛乳	米 砂糖	マヨネーズ マカロニ	かれい みそ きな粉	油あげ 牛乳	にんじん えのき きりぼしだいこん	しいたけ たまねぎ かぼちゃ	ごぼう かぼちゃ	おかかおにぎり 牛乳
10	水	ごはん 油淋鶏風から揚げ 小松菜のごま和え	みそ汁 麦茶 くだもの	きつねうどん 牛乳	米 砂糖 片栗粉	ごま油 油 うどん	鶏肉 みそ	ごま 牛乳	ねぎ しょうが コーン	たまねぎ こまつな キャベツ	にんにく にんじん しめじ	ケチャップおにぎり 牛乳
11	木	ごはん かじきの甘酢ソース キャベツのおかか和え	すまし汁 麦茶 くだもの	炒飯おにぎり 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも	油 砂糖 ごま油	かじき 牛乳	かつお節 焼き豚	たまねぎ ほうれんそう わかめ	しいたけ にんじん えのき	キャベツ えのき	茶飯おにぎり 牛乳
12	金	ごはん 厚揚げのそぼろあん さつまいもの磯辺焼き	みそ汁 麦茶 くだもの	スコーン 牛乳	米 小麦粉 うどん 砂糖	片栗粉 さつまいも	生揚げ みそ バター	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん もやし	はくさい いんげん こまつな	えのき のり かぶ	味噌おにぎり 牛乳
13	土	肉みそうどん 白菜の煮浸し	麦茶 くだもの	ツナおにぎり 牛乳	うどん ごま油	砂糖 米	鶏肉 牛乳	みそ ツナ	たまねぎ コーン はくさい	キャベツ しょうが もやし	にんじん しょうが もやし	青のりおにぎり 牛乳
15	月	ごはん 松風焼き アスパラサラダ	みそ汁 麦茶 くだもの	チーズトースト 牛乳	米 パン	砂糖	豆腐 みそ 牛乳	豚肉 ごま バター	たまねぎ キャベツ なめこ	ねぎ アスパラ ほうれんそう	コーン にんじん	ゆかりおにぎり 牛乳
16	火	ごはん カレイのかぶみぞれ庵 和風ソテー	みそ汁 麦茶 くだもの	スープスパゲッティ 牛乳	米 油	片栗粉 スパゲッティ	かれい 油あげ 牛乳	かつお節 みそ 豚肉	かぶ キャベツ たまねぎ	ほうれんそう アスパラ だいこん	にんじん ピーマン にんにく	おかかおにぎり 牛乳
17	水	ごはん 豚肉の甘酢煮 キャベツのごま和え	みそ汁 麦茶 くだもの	かぼちゃケーキ 牛乳	米 片栗粉 油	砂糖 小麦粉	豚肉 みそ バター	ごま 牛乳	たまねぎ わかめ	しいたけ だいこん かぼちゃ	にんじん にんにく ねぎ	ケチャップおにぎり 牛乳
18	木	ごはん さわらのネギソース きんぴらごぼう	みそ汁 麦茶 くだもの	そぼろおにぎり 牛乳	米 油 さつまいも	ごま油 砂糖	豚肉 さわら みそ	鶏肉 ごま 油あげ	しいたけ たまねぎ ごぼう	にんじん ねぎ きやえんどう	いんげん しょうが こまつな	茶飯おにぎり 牛乳
19	金	ハヤシライス 大根の浅漬	すまし汁 麦茶 くだもの	チヂミ 牛乳	米 小麦粉 ごま油	じゃがいも 油 砂糖	牛乳 バター	豚肉 みそ	たまねぎ だいこん もやし	にんじん ほうれんそう おくら	しめじ かぶ にら	味噌おにぎり 牛乳
20	土	肉みそうどん 白菜の煮浸し	麦茶 くだもの	ツナおにぎり 牛乳	うどん ごま油	砂糖 米	鶏肉 牛乳	みそ ツナ	たまねぎ コーン はくさい	キャベツ しょうが もやし	にんじん しょうが もやし	青のりおにぎり 牛乳
22	月	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物	すまし汁 麦茶 くだもの	シュガードースト 牛乳	米 砂糖 さつまいも	油 片栗粉	鶏肉 牛乳	油あげ バター	たまねぎ しいたけ えのき	しょうが ひじき こまつな	にんじん かぶ	ゆかりおにぎり 牛乳
23	火	ごはん かれいの和風マヨ焼き 切り干し大根のうま煮	みそ汁 麦茶 くだもの	マカロニきな粉 牛乳	米 砂糖	マヨネーズ マカロニ	かれい みそ きな粉	油あげ 牛乳	にんじん えのき きりぼしだいこん	しいたけ たまねぎ かぼちゃ	ごぼう かぼちゃ	おかかおにぎり 牛乳
24	水	ごはん 油淋鶏風から揚げ 小松菜のごま和え	みそ汁 麦茶 くだもの	きつねうどん 牛乳	米 砂糖 片栗粉	ごま油 油 うどん	鶏肉 みそ	ごま 牛乳	ねぎ しょうが コーン	たまねぎ こまつな キャベツ	にんにく にんじん しめじ	ケチャップおにぎり 牛乳
25	木	ごはん かじきの甘酢ソース キャベツのおかか和え	すまし汁 麦茶 くだもの	炒飯おにぎり 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも	油 砂糖 ごま油	かじき 牛乳	かつお節 焼き豚	たまねぎ ほうれんそう わかめ	しいたけ にんじん えのき	キャベツ えのき	茶飯おにぎり 牛乳
26	金	ごはん 厚揚げのそぼろあん さつまいもの磯辺焼き	みそ汁 麦茶 くだもの	スコーン 牛乳	米 小麦粉 うどん 砂糖	片栗粉 さつまいも	生揚げ みそ バター	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん もやし	はくさい いんげん こまつな	えのき のり かぶ	味噌おにぎり 牛乳
27	土	肉みそうどん 白菜の煮浸し	麦茶 くだもの	ツナおにぎり 牛乳	うどん ごま油	砂糖 米	鶏肉 牛乳	みそ ツナ	たまねぎ コーン はくさい	キャベツ しょうが もやし	にんじん しょうが もやし	青のりおにぎり 牛乳
29	月	ごはん 松風焼き アスパラサラダ	みそ汁 麦茶 くだもの	チーズトースト 牛乳	米 パン	砂糖	豆腐 みそ 牛乳	豚肉 ごま バター	たまねぎ キャベツ なめこ	ねぎ アスパラ ほうれんそう	コーン にんじん	ゆかりおにぎり 牛乳
30	火	ごはん カレイのかぶみぞれ庵 和風ソテー	みそ汁 麦茶 くだもの	スープスパゲッティ 牛乳	米 油	片栗粉 スパゲッティ	かれい 油あげ 牛乳	かつお節 みそ 豚肉	かぶ キャベツ たまねぎ	ほうれんそう アスパラ だいこん	にんじん ピーマン にんにく	おかかおにぎり 牛乳

食事の前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとした梅雨がやってきました。湿度が高くなる
この季節は細菌の繁殖しやすい時期でもあります。

食中毒、原因となる細菌やウイルスが食べ物や手に付着し、

それが体の中に入ることによって起こります。

予防のために衛生管理に気をつけましょう。



《 予防の3原則 》

つけない

調理前や生ものを触った後、
食事前には手洗いをしましょう。



増やさない

調理後の食品は、冷蔵庫等の低温で
保管するか、なるべく早
く食べるようにしましょう。

やっつける

加熱により、ほとんどの菌がやっつけられます。
食材はよく加熱しましょう。