



令和元年6月分予定献立表

西尾市保育課

ひ 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	ざいりょう				かんしょく	
			ちやくとくなる しょくひん	ねつやちからとなる しょくひん	からだのちようしをととのえる しょくひん	その他	午前おやつ 3歳未満児	午後おやつ 全園児
1	土	やきうどん バナナ	ぶたにく はなかつお	うどん あぶら	きゃべつ にんじん ビーマン たまねぎ バナナ	しょうゆ しらす	おちゃ おかし	おちゃ おかし
3	月	しそごはん ちくぜんに かきたまじる	とりひきにく ちくわ たまごけすりぶし とうふ	あぶら じゃがいも さとう	ごぼう にんじん たまねぎ さやえんどう こんにゃく みつば	しそこ しょうゆ しょうゆ しらす	ちょうせいとう にゅう	ぎゅうにゅう フルーチェ おかし
4	火	やさしいハヤシライス ヨーグルト	ぶたにく ベーコン ヨーグルト	こめ あぶら ハヤシルウ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが かぼちゃ ビーマン トマト なす	コンソメ ケチャップ	ちょうせいとう にゅう	ぎゅうにゅう ☆あべかわ
5	水	ごはん ふりかけ キャベツのメンチカツ みそしる ゆでやさしいあまみそぞえ	キャベツメンチカツ みそ あげ けすりぶし あまみそ	パンコ こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー	ふりかけ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こくさんぶど うゼリー
6	木	ひやしきつねうどん オレンジ なすとひきにくのみそいため	たまご けすりぶし あげ ぶたひきにく みそ	うどん あぶら さとう みりん あぶら さとう	もやし にんじん いんげん オレンジ ビーマン たまねぎ なす	しょうゆ	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう むしパン
7	金	ごはん いわしのみぞれに きりほしだいこんのもの いんげんとにんじんのごまあえ	いわしのみぞれに あげ とりにく	こめ さとう さとう ごま	きりほしだいこん にんじん にんじん いんげん	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆ふらいどぼ てと
8	土	カレーライス ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	たまねぎ にんじん ピース		おちゃ おかし	おちゃ おかし
10	月	ごはん やさいゼリー チンジャオロース コーンスープ	ぎゅうにく かいばしらかん たまご	こめ さとう あぶら こまあぶら	やさしいゼリー ビーマン ゆでたけのこ にんじん しょうが たまねぎ クリームコーンかん パナ	しょうゆ お酢 ちゅうか スープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
11	火	ごもくそうめん ミソばん レバーやき バナナ	たまご けすりぶし ささみひきにく のり レバー	そうめん さとう あぶら みりん ミソパン	にんじん きゅうり バナナ	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこわらび もち
12	水	ひじきごはん かぼちゃのひきにくフライ だいすのもの ブロッコリーのおかかあえ	ひじき だいす ちくわ あげ コンブ かつおぶし	こめ あぶら ばんこ こむぎこ さとう	かぼちゃのひきにくフライ にんじん ブロッコリー	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
13	木	ごはん キャベツのしそあえ ぶたにくとごぼうのあまからに ふかきたまじる オレンジ	ぶたにく たまご けすりぶし とうふ	こめ さとう ふ	キャベツ にんじん ごぼう にんじん いんげん オレンジ	しそこ しょうゆ しらす	ヨーグルト	ぎゅうにゅう おこめですい トポテト
14	金	ハムロールパン ポークピーンズ きゃべつのサラダ	ハム だいす ぶたにく かにかまぼこ	パン じゃがいも あぶら バター さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ トマトみずに マッシュルームかん ビース にんじん キャベツ きゅうり	ケチャップ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまごぬき プリン
15	土	保護者参観						
17	月	おやこどん いんげんのごまあえ フルーツヨーグルトあえ	たまご とりにく のり かまぼこ ヨーグルト	こめ さとう さとう ごま	たまねぎ ねぎ にんじん いんげん みかんかん バインかん	しょうゆ しらす しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆ジャムサン ド
18	火	パン おからのつくねに ブロッコリーのおかかあえ とうがんカレーじる	とりひきにく おから はなかつお ぶたにく	パン かたくりこ あぶら さとう さとう かたくりこ カレールウ	たまねぎ ブロッコリー とうがん にんじん いんげん	しょうゆ しょうゆ コンソメ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おこめでし モンマフィン
19	水	なすのミートスパゲティ きりほしだいこんサラダ ミニパン はっこうにゅう	あいひきにく こなチーズ だいす かにかまぼこ はっこうにゅう	あぶら さとう スパゲティ あぶら さとう ごま	なす にんじん たまねぎ にんじん きりほしだいこん きゅうり ミニパン	ケチャップ トマト ピューレ す	はっこうにゅう	おちゃ とうもろこし
20	木	しらすごはん チーズ にくじゃが はるさめのスープ	しらすほし チーズ ぎゅうにく たまご	こめ あぶら さとう じゃがいも はるさめ	にんじん たまねぎ さやえんどう いとこんにゃく チンゲンさい パセリ	しょうゆ さけ スープの もと しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう コーンフレ ク

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。

おやつは、園独自のおやつになる場合があります。

平日	エネルギー 558kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 16.5g	カルシウム 259mg	鉄 3.3mg
----	---------------	-------------	----------	-------------	---------



ひ 曜 日	よう 曜	こ ん だ て め い 献 立 名	ざ い り ょう				かん しょ く	
			ち や に く と な る しょ く ひ ん	ね つ や ち か ら と な る しょ く ひ ん	か ら だ の ち ょう し を と の え る しょ く ひ ん	そ の た	午 前 お や つ	午 後 お や つ
21	金	つなピラフ プロッキー やさしいろいろにくだんご ポテトスープ ミニフィッシュ	つなかん ベーコン やさしいろいろにくだんご ミニフィッシュ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー ぎやべつ コーンかん	コンソメ コンソメ	3歳未満児 幼稚園児	幼稚園児
22	土	わかめごはん みそしる ソーセージ	わかめ あげ みそ けずりぶし ぎょにくソーセージ	こめ じゃがいも	なす えのきだけ		幼稚園児	幼稚園児
24	月	ごはん さかなのにつけ かぼちゃのいために キャベツあますあえ オレンジ	さかな ふたひきにく ハム	こめ さとう さとう あぶら さとう	しょうが かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん オレンジ	しょうゆ しょうゆ す	幼稚園児	幼稚園児
25	火	ようふうすし ミトマト とうにゅうやさい入- ウインナー	たまご しらすぼし ささみひきにく とうにゅう ベーコン ウインナー	こめ さとう あぶら	にんじん きゅうり ほししいだけ ミニトマト たまねぎ にんじん しめじ	しょうゆ す コンソメ しょうゆ	幼稚園児	幼稚園児
26	水	パン わかめ入- とりにくのれもんに やさいのマヨネーズいた め	わかめ とうふ とりにく ハム	コッパン かたくりこ あぶら さとう	えのきだけ れもんじる にんじん きゅうり コーンかん	コンソメ しょうゆ さけ	幼稚園児	幼稚園児
27	木	ごはん しおやきさかな カレーきんぴら ブロッコリーのおかかあえ	しおやきさかな ふたにく ちくわ はなかつお	こめ じゃがいも あぶら さとう	ごぼう にんじん いとこんにゃく ブロッコリー	しょうゆ カレーア ロマ しょうゆ	幼稚園児	幼稚園児
28	金	カレーライス ヨーグルトあえ	ふたにく ヨーグルト	こめ じゃがいも カレールー あぶら	たまねぎ にんじん ピース ももかん みかんかん ばいんかん		幼稚園児	幼稚園児
29	土	しらすごはん ふたじる バナナ	しらすぼし ふたにく とうふ みそ けずりぶし	こめ あぶら さといも	ねぎ にんじん だいこん えのきだけ バナナ		幼稚園児	幼稚園児

給食だより

食中毒予防

※手洗いをしっかりしましょう！！



① 菌をつけない(清潔に保つ)

ごはんを食べる前
おやつを食べる前



トイレの後



外から帰った時



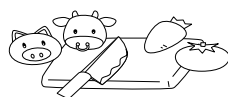
動物をさわった時



肉や魚をさわった時



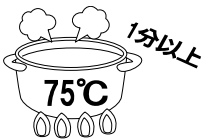
② 生の食べ物と加熱した食べ物を分ける



生の肉や魚

- ・他の食材と分けて保存する。
- ・包丁、まな板をきれいに洗う。
- ・出来上がった料理
- ・きれいな皿に盛る。
- ・ふた付き容器で保存

③ 菌をやっつける(よく加熱する)



温め直し・・・沸騰するまで加熱

目標は75°C、1分以上
肉は中が茶色くなって
肉汁がでるまで焼く



電子レンジは時々混ぜて全体的に加熱

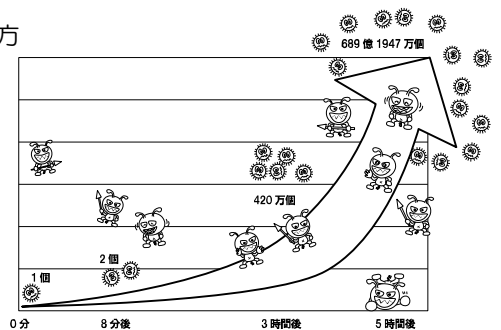


④ 菌を増やさない(食品を安全な温度に保つ)

調理後は、なるべく早く食べましょう。
温かいものは60°C以上、冷たいものは10°C以下で食べましょう。
残り物は冷まして冷蔵庫に入れましょう。
買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫に入れましょう。



菌の増え方

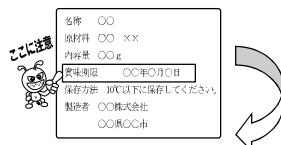
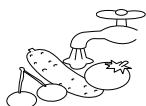


細菌の好きな条件

30°C~40°C 適度な水分 栄養分(細菌の食べ物)

⑤ 安全な材料を使う

野菜や果物をよく洗いましょう



期限がきた食べ物は使わないようにしましょう。