

平成30年7月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品	
2	月	かぼちゃのそぼろ煮 ハムのマリネ ごま塩 果物	牛乳 クッキー	381	12.0	1.6	魚介類	
3	火	魚の照り焼 変わり棒々鶏 みそ汁	番茶 おにぎり	293	19.3	2.2	緑黄色野菜	
4	水	ハンバーグフルーツソース キャベツのゆかりあえ やさいスープ	ミルク せんべい	339	19.4	2.1	芋類	
5	木	七夕特別献立						
6	金	たまご入りカレー グリーンサラダ 果物	乳酸菌飲料 あられ	340	14.0	2.3	魚介類	
9	月	じゃがいものそぼろ煮 変わりごま酢あえ ごま塩	ミルク 果物	327	16.6	1.6	きのこ類	
10	火	大豆とポテトのチリソース おひたし アスパラと卵のスープ	ヨーグルト 小魚	368	18.2	1.9	海藻類	
11	水	豚肉の柳川風 甘酢あえ 果物	番茶 おにぎり	301	13.8	1.6	魚介類	
12	木	魚のバーベキューソース きゅうりのゆかりあえ みそ汁	フルーツポンチ	259	13.3	1.9	緑黄色野菜	
13	金	麩の卵とじ 小松菜のナムル 果物	牛乳 サンドパン	353	16.4	1.5	大豆、大豆製品	

夏場に起きやすい 食中毒に注意!

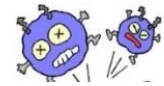


夏場は気温が高いため、食品中の菌の増殖や菌が生産する毒素が原因となる食中毒が発生しやすくなります。家庭での食品の取り扱いには十分注意しましょう。

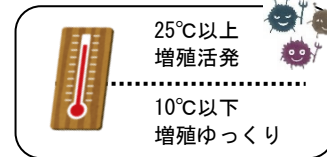
また、3食しっかり食べ、十分な睡眠をとって抵抗力を落とさないようにするのも大切です。



家庭での食中毒予防のポイント



1 菌をつけない	2 菌を増やさない	3 菌をやっつける
<p>①このような時は必ずよく手洗いを!</p> <ul style="list-style-type: none"> 調理を始める前、食べる前 生の肉・魚・卵を触った後 トイレ、おむつ交換、鼻をかむ、動物に触った後 <p>②そのまま食べるものから調理する。 生野菜、漬物、冷奴、薬味など加熱しないものを肉、魚などより先にすると、包丁、まな板などからの汚染防止に!</p> <p>③生野菜は菌が多いので、流水でよく洗う。</p>	<p>①買ってきたら、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れる。</p> <p>②使う食材は調理直前まで冷蔵庫に保管する。</p> <p>③冷蔵庫は満タンに詰め込まず、7分目までにする。</p> <p>④食材は新鮮なうちに使い切る。</p>	<p>①調理は、食材の中心までしっかり加熱する。</p> <p>②残った料理を温め直す場合も途中でかき混ぜ、中心までしっかり加熱する。</p> <p>③生の肉・魚などに使用した調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯をかける。台所用殺菌剤なども効果的。</p>



平成30年7月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
16	月	海の日					
17	火	厚揚げの中華煮 おひたし 果物	牛乳 ゆでとうもろこし	273	15.1	1.4	魚介類
18	水	コーンコロケ きゅうりの浅漬 ベーコンスープ ごま塩	牛乳 クッキー	387	12.6	1.9	海藻類
19	木	魚のみそ焼 ひじき豆 みそ汁	番茶 おにぎり	327	20.1	2.4	緑黄色野菜
20	金	鶏肉のハワイアン かぶのゆかりあえ キャベツスープ	ミルク せんべい	280	17.4	1.9	緑黄色野菜
23	月	マーボーなす 三色ひたし ごま塩 果物	番茶 枝豆	254	13.5	1.5	芋類
24	火	魚の照り焼 カレーきんぴら けんちん汁	果物 チーズ	282	18.1	1.6	緑黄色野菜
25	水	夏野菜のカレー フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	375	16.2	2.5	海藻類
26	木	魚のみそ焼 アスパラサラダ わかめ汁	牛乳 ゆでじゃが	302	20.4	2.1	種実類
27	金	鶏肉の甘酢あえ おひたし みそ汁 ごま塩	ミルク サンドパン	350	24.3	2.1	魚介類
30	月	マーボードーフ おひたし どじょうのから揚げ 果物	ミルク せんべい	342	20.1	1.8	芋類
31	火	ししゃものカレー揚げ 海藻のごまみそサラダ みそ汁	牛乳 せんべい	329	17.7	1.9	緑黄色野菜



食事で野菜不足が気になる子はおやつに食べるといいよ!

夏野菜は、夏の体の応援隊! 暑さや紫外線から体を守るよ

とうもろこし



焼とうもろこし、コーンご飯、スープなど

えだまめ



ゆで枝豆、サラダ、ずんだあえなど

トマト



サラダ、カレー、ゼリーなど



簡単! 旬のおかず

枝豆入りコロコロサラダ

【作り方】

- 1 材料はすべて、1cm 角に切る。
- 2 人参、キャベツは下ゆでし、あら熱をとる。
- 3 ボールに1、2とコーン缶、ゆで枝豆を入れて、マヨネーズで和える。
- 4 器に盛ってできあがり。

材料 (4人分)
 ゆで枝豆 20g
 人参 30g
 コーン缶 20g
 きゅうり 40g
 キャベツ 80g
 ロースハム 20g
 マヨネーズ 20g

- ☆ 栄養成分表示はおやつ(午後)の栄養量も含まれます。
- ☆ 保育所の『ごま塩』、『ふりかけ』はしらすや青菜を使った手作りのふりかけです。
- ☆ 保育所ではごはんが食べやすいように献立を工夫していますので、白いごはんを持ってきてください。
- ☆ 都合により献立やおやつが変更になることがありますので、御了承ください。
- ☆ 保育所の食事に対する御質問や御希望は健康づくり課 食育推進室まで
Tel 34-5448(直通)