

月 10 24	火 11 25	水 12 26	木 27	金 14 28	土 1 15 29
*粥 白米 *高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 三度豆 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *味噌汁 春キャベツ じゃがいも 玉ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌	*粥 白米 *人参チャンプル 人参 水煮ツナ缶 玉ねぎ だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油 *豆乳スープ しめじ ほうれん草 玉ねぎ 豆乳 だし(かつお・昆布) しょう油 塩	*粥 白米 *ポトフ ささみ 玉ねぎ 人参 じゃがいも だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *レタスサラダ レタス きゅうり もやし だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油	*粥 白米 *キャベツとしらす煮 キャベツ しらす 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *けんちん汁 ささみ ごぼう 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩	*粥 白米 *鮭とチンゲン菜の煮物 生鮭 チンゲン菜 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *味噌汁 豆腐 わかめ 玉ねぎ しいたけ だし(かつお・昆布) こうじ味噌	
*きな粉バナナ バナナ きな粉	*オレンジ *ハイハイ	*キャベツやわらか煮 キャベツ だし(かつお・昆布)	*人参スティック 人参	*南瓜茶巾 南瓜	
月 17 31	火 18	水 19	木 6 20	金 7 21	土 8 22
*粥 白米 *豚肉とピーマンのおやき 豚肉 ピーマン じゃがいも だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油 *野菜スープ レタス 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩	*粥 白米 *小松菜のツナ煮 小松菜 水煮ツナ缶 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *味噌汁 ごぼう 人参 だし(かつお・昆布) こうじ味噌	*粥 白米 *トマトシチュー 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも トマト だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *キャベツサラダ キャベツ きゅうり アスパラガス だし(かつお・昆布) オリーブ油 塩	*粥 白米 *ほうれん草と大豆煮 水煮大豆 ほうれん草 しめじ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *すまし汁 しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩	*粥 白米 *アスパラ炒め煮 アスパラガス ささみ キャベツ だし(かつお・昆布) オリーブ油 塩 *味噌汁 かぶ 人参 玉ねぎ ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌	
*ふかし芋 さつま芋	*りんご *ハイハイ	*ブルーベリーやわらか煮 ブルーベリー *ハイハイ	*キャベツ焼き キャベツ かつお節 小麦粉 塩	*じゃがいもマッシュ じゃがいも	

木 13
*粥 白米 *ツナサラダ 水煮ツナ缶 きゅうり プロッコリー 玉ねぎ だし(かつお・昆布) オリーブ油 塩 *野菜スープ キャベツ アスパラガス 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *人参スティック 人参

安全な食事を
 するために...
手洗いは必ずしましょう!!
食中毒予防の3原則

菌をつけない!!
 ・食べる前
 ・トイレの後
 ・あそんだ後
 ・帰ってきたら
★必ず手洗い!!

菌をふやさない!!
★調理後はすくりに食べる!!
★食材は冷蔵庫で低温保存!!

菌をやっつける!!
★食材はしっかりと加熱!!
 ↳75℃以上1分間以上
★調理器具はきれいに洗い熱湯をかけて殺菌!!

普段から習慣づけるよう心がけましょう④