


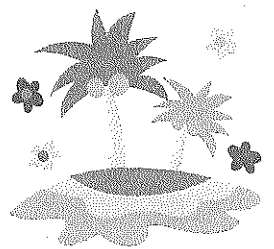
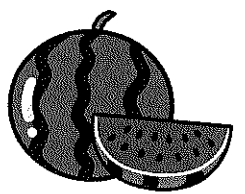
# 令和6年度 7月 幼児食献立表

今月の目標: 食中毒を予防しよう

\* はセンター調理、○は園での調理です。

つわぶき園

月	1	29	火	2	16	30	水	3	17	31	木	4	18	金	5	19	土	6	20	
*えびカツ	むきえび 玉ねぎ 小麦粉	魚肉すり身 砂糖 塩 パン粉 油	*筑前煮	鶏肉 突こんにやく れんこん かつおだし しょう油	ごぼう 人参 絹さや 砂糖	○夏野菜カレー	豚肉 南瓜 ピーマン カレー粉 無塩ケチャップ	玉ねぎ とうもろこし 油 カレー粉	*ます塩焼き	ます だし(かつお・昆布)	塩	*三度豆含め煮	三度豆 人参 かつおだし 砂糖	油揚げ えのき しょう油	*トマト煮	鶏肉 人参 なす ケチャップ しょう油	玉ねぎ 枝豆 トマト コンソメ 砂糖	○冷やしぶっかけうどん	冷凍うどん 油揚げ トマト きゅうり 豚肉 だし(かつお・昆布) みりん	
*キーマカレー風	豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 カレーフレーク(牛)	大豆水煮 コーン トマト コンソメ	*魚介ナゲット	たちうお あじ たら 生姜 小麦粉	いか いわし 砂糖 塩 油	○スパゲティサラダ	サラダスパゲティ 人参 ベーコン 甘酢 オリーブ油	キャベツ パプリカ トマト しょう油	*肉団子甘酢あん	鶏肉 砂糖 パン粉	玉ねぎ しょう油 塩	*星のコロッケ	じゃが芋 鶏肉 豚脂 小麦粉	玉ねぎ 豚肉 パン粉 油	○チンゲン菜オイスター炒め	チンゲン菜 玉ねぎ ごま油	ズッキーニ みりん	○チョコレギサラダ	レタス 人参 炒りごま 鶏がらだし 甘酢	
○なす甘辛焼き	なす 生姜 砂糖	エリンギ しょう油 油	○ほうれん草さっぱり和え	ほうれん草 えのき しょう油 だし(かつお・昆布)	トマト かつお節 みりん	★スプーン 持参してください		○味噌汁	豆腐 じゃが芋 だし(かつお・昆布) ごうじ味噌	人参 ねぎ	○春雨スープ	春雨 オクラ 玉ねぎ しょう油	にら 人参 鶏がらだし	○七タデザート	牛乳 寒天 パイナップル 白桃缶 オレンジ	砂糖	*ムーンライト	*牛乳		
○ブルーノックッキー	ブルーノック 砂糖 油 ベーキングパウダー	小麦粉 牛乳	○クリスマスケーキ	コーンフレーク バター マシュマロ	バター	○ジャムサンド	食パン いちごジャム	○チヂミ	にら ちくわ お好みミックス しょう油	キャベツ ごま油 砂糖	*ジョア	*ぼたぼた焼き	鶏肉 塩	しょう油 砂糖	*子キン照り焼き	鶏肉 塩	しょう油 砂糖	○カレー焼きそば	中華麺 人参 キャベツ ソース 油	
*牛乳			*牛乳			*牛乳		*牛乳			*牛乳									
*あじ竜田揚げ	あじ 生姜	しょう油 片栗粉 油	*生姜炒め	豚肉 ピーマン 生姜 しょう油	玉ねぎ パプリカ 砂糖 油	○チキンカレー	鶏肉 人参 玉ねぎ 枝豆 カレー粉 無塩ケチャップ	人参 じゃが芋 カレー粉 油	*なすの煮つけ	なす 油揚げ しょう油 絹さや	人参 かつおだし 砂糖	*小松菜ナムル	小松菜 人参 しょう油	もやし 鶏がらだし ごま油	○小松菜ナムル	小松菜 人参 しょう油	もやし 鶏がらだし ごま油	○けんちん汁	鶏肉 大根 ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油	人参 ごぼう ごま油 みりん
*五目豆	大豆水煮 こんにやく ごぼう かつおだし しょう油	グリーンピース 人参 きざみ昆布 砂糖	*ひじき炒め煮	ひじき 人参 かつおだし しょう油	きざみ揚げ 三度豆 砂糖	○豚しゃぶゴマサラダ	レタス 玉ねぎ パプリカ とうもろこし 炒りごま 甘酢	トマト 豚肉 きゅうり 白練りごま しょう油 ごま油	*ゴーヤチャンプル	焼き豆腐 ズッキーニ 玉ねぎ しょう油 砂糖	豚肉 ゴーヤ 人参 塩 油	○キャベツツナ和え	キャベツ きゅうり	ツナ缶 甘酢	○野菜スープ	ズッキーニ トマト コンソメ しょう油	玉ねぎ ベーコン パセリ	○豆腐スープ	豆腐 白ネギ 鶏がらだし	わかめ しめじ
○ブロッコリーサラダ	ブロッコリー 甘酢	パプリカ オリーブ油	*肉団子もち米蒸し	豚肉 玉ねぎ パン粉 しいたけ 生姜	鶏肉 もち米 片栗粉 豚脂 砂糖 塩 しょう油	○たまご蒸しパン	ホットケーキミックス 卵	牛乳	*すいか	*芋けんぴ	*牛乳	*災害用ビスケット	○のりごまクラッカー	小麦粉 炒りごま ベーキングパウダー	青のり 塩 油	○バナナケーキ	ホットケーキミックス 卵 バナナ 無塩バター	牛乳	*マリービスケット	*牛乳



## 食中毒に気をつけよう!!

気温や湿度の上がるこれからの時期は、特に食中毒が起こりやすくなります。食中毒は幼い子どもたちほど症状が重くなり、時には命に関わることもあります。そんな食中毒を防ぐポイントを紹介しします!

### 食中毒を防ぐポイント☆

- ① 菌をつけない... 食べる前や調理する前には必ず手洗いをしましょう。
- ② 菌を増やさない... 作った料理は出来るだけ早く食べましょう。保存する場合は、必ず冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ③ 菌をやっつける... 食材を十分に加熱しましょう。(75℃以上で1分間) "ふきん" や "まな板" は熱湯や次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤) で消毒しましょう。

室温で菌は増えていくのでなるべく早めに!!

12日・26日(金)のメニューです!

子どもたちに大人気☆

### 南瓜のポタージュ

- 【材料(4人分)】
- ・南瓜(皮をむいたもの) 250g
  - ・玉ねぎ 150g
  - ・無塩バター 10g (牛乳でも可)
  - ・水 200ml
  - ・豆乳 150ml
  - ・コンソメ 小さじ1
- 【作り方】
- ① 南瓜、玉ねぎの皮をむき、うすく一口サイズに切る
  - ② 鍋に玉ねぎを入れ、無塩バターで柔らかくなるまで炒める
  - ③ 南瓜、水、コンソメを入れ、沸騰させて柔らかくなるまで煮る
  - ④ ブレンダーやミキサーでなめらかにする(木べらでつぶしてもOK)
  - ⑤ 豆乳(牛乳)を入れ、温めたら完成!