



6 月 分 献 立 表



注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

香 春 学 園

月	火	水	木	金	土
				1 ご飯 豚肉のハニーマスタード焼き マカロニサラダ 味噌汁	2 お休み
				837 キロカロリー	
4 ご飯 メルルーサのフライ または南瓜の挽き肉フライ 小松菜の和え物 味噌汁	5 ハヤシライス スパニッシュオムレツ 野菜サラダ 牛乳	6 味ご飯 とろろうどん 牛蒡と牛肉の煮物 果物	7 ご飯 豚肉のキムチ炒め キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	8 ご飯 ささみのしそ巻き天 切干大根の煮物 味噌汁	9 ご飯 マーボー豆腐 茎ワカメの金平 かき玉汁 漬物
808 キロカロリー	809 キロカロリー	748 キロカロリー	642 キロカロリー	898 キロカロリー	666 キロカロリー
11 ご飯 赤魚のホイル焼き または鶏のホイル焼き ポテトサラダ 味噌汁	12 ご飯 そうめん イカと里芋の煮物 果物	13 ご飯 豚肉と茄子のオイスター炒め 胡瓜ともやしの和え物 ワカメスープ 漬物	14 ご飯 ハンバーグ 厚揚げの煮物 味噌汁	15 ロールパン きのこスパゲティ シーザーサラダ ジュース	16 お休み
872 キロカロリー	818 キロカロリー	581 キロカロリー	792 キロカロリー	888 キロカロリー	
18 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 牛乳	19 ご飯 鯡の南蛮漬け またはメンチカツ 刻み昆布と大豆の煮物 味噌汁	20 ご飯 ポークピカタ 蓮根の金平 味噌汁 デザート	21 ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜の和え物 味噌汁	22 園行事	23 お休み
956 キロカロリー	823 キロカロリー	775 キロカロリー	895 キロカロリー		
25 ご飯 手羽元の煮物 春雨の酢の物 味噌汁 漬物	26 ご飯 酢豚 高野豆腐の煮物 味噌汁	27 ご飯 つくねの照り焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 ジュース	28 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ ひじきの煮物 味噌汁	29 ご飯 冷やし中華 餃子 果物	30 ご飯 塩さば またハムカツ 金時豆の煮物 味噌汁
783 キロカロリー	890 キロカロリー	760 キロカロリー	740 キロカロリー	835 キロカロリー	690 キロカロリー

☆栄養一口メモ☆

【食中毒予防の三原則】

- ①つけない…手にはさまざまな雑菌が付着しています、食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、調理の前・生物を扱った後、食事の前などは必ず手を洗いましょう。
また、生の肉や魚などを調理したまな板などの器具から、野菜などへ菌が付着しないように使用の都度、キレイに洗いましょう。
焼肉などの場合には生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。
- ②増やさない…最近の多くは湿度多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。
食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは購入後、出来るだけ早く冷蔵庫にいきましょう。
- ③やっつける…ほとんどのウイルスや細菌は加熱によって死にますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが、大切です。
ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に、肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。
※ 6月になると梅雨入りし、気温・湿度とも上がってきて、食中毒の発生しやすい時期になってきます。ご家庭でも食中毒の危険性は十分にありますので、注意して下さい。