



実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ( )は3歳未満児
15	月	牛乳菓子	チンジャオロースー もずくスープ 焼きポテト		牛乳 バタークッキー	601.2 (486.7)
16	火	牛乳菓子	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー トマト		牛乳 くずもち	651.5 (526.9)
17	水	牛乳菓子	高野豆腐の五目煮 きゅうりの酢の物 果物		牛乳 ごまトースト	594.2 (483.1)
18	木	牛乳菓子	鶏肉の中華風照り焼き 果物 ひじきとちりめんの中華サラダ		牛乳 チーズポテトボール	611.5 (500.5)
19	金	牛乳菓子	魚の塩焼き 豆乳汁 ごぼうとアスパラガスのきんぴら		牛乳菓子	589.3 (467.6)
20	土	牛乳菓子	肉みそうどん キャベツのゆかりあえ 果物		牛乳菓子	506.5 (467.7)
22	月	牛乳菓子	鶏肉のさっぱり焼き チャプチェ トマト		牛乳 ヨーグルトパインケーキ	620.5 (502.2)
23	火	牛乳菓子	香味煮 青菜のおかかあえ 納豆		牛乳 塩焼きそば	592.9 (480.0)
24	水	牛乳菓子	ハヤシライス コールスローサラダ 果物		牛乳 小魚のり味菓子	650.2 (527.9)
25	木	牛乳菓子	鶏肉と野菜の甘酢味 切干大根とツナの和え物	ちりめん ごはん	牛乳 りんごゼリー	578.5 (480.0)
12	金	牛乳菓子	★お楽しみ会献立☆ アンパンマンライス 鶏肉のから揚げ 新じゃがのスープ 果物 きゅうりのごまサラダ		牛乳菓子	641.3 (527.1)
26	金	牛乳菓子	魚のカレーじょうゆ焼き 千草あえ すまし汁		牛乳 ジャムサンド	561.0 (445.0)
27	土	牛乳菓子	スパゲティナポリタン フレンチサラダ 果物		牛乳菓子	446.3 (415.2)
29	月	牛乳菓子	豚肉の生姜炒め じゃがいものみそ汁 トマト		牛乳 レーズンスコーン	607.9 (492.0)
30	火	牛乳菓子	鶏肉の塩こうじ焼き 豆腐のチャンプルー 煮豆		牛乳 じゃがいもの キッシュ風	601.4 (486.9)

蒸し暑い日が増えてきました。この季節は、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすいです。手洗いうがいをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気を付けて元気に過ごしましょう。



### 食中毒予防の3原則

原因となる菌を…

付けない



調理前、生の肉や魚を扱う前後は手洗い必須

増やさない



生鮮食品は早く冷蔵庫に入れ、早めに食べる

やっつける



食材だけでなく、調理器具も加熱などで殺菌

### ★家庭でできる食中毒対策★

1. 肉、魚、野菜等の生鮮食品は新鮮なものを購入する。
2. タオルやふきんは清潔な物を使う。
3. 生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗ってから消毒するか熱湯をかけて殺菌する。
4. 残った食品はきれいな器具、皿を使って保存する。

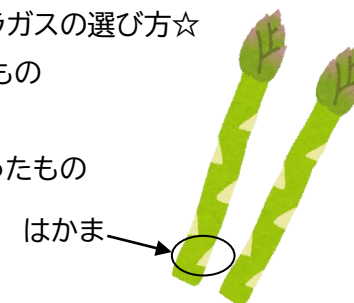
細菌・ウイルス名	特徴と主な原因食品
腸管出血性大腸菌 (O157やO111等)	牛や豚等の腸内にいる病原大腸菌。加熱不十分な肉に注意(焼肉・BBQ等)。
カンピロバクター	加熱不十分な鶏肉料理に注意(唐揚げ・焼き鳥等)。
サルモネラ属菌	加熱不十分な肉類、卵に注意。
セレウス菌	熱に強い芽胞を作る土壌細菌の一種。チャーハン、スパゲティ、スープ等が汚染されやすい。
ブドウ球菌	人の皮膚や喉にも存在する。手にケガをしているときは素手で調理しない(おにぎり等)。
ウエルシュ菌	人や動物の腸管や土壌に広く生息する。酸素のないところで芽胞をつくるのが特徴。カレー、シチュー、煮物の作り置きに注意。

### 旬の食材 ～アスパラガス～

アスパラガスは春から初夏にかけて旬を迎えます。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は新陳代謝を活発にし、疲労を和らげる働きがあります。

☆おいしいアスパラガスの選び方☆

- はかまが少ないもの
- 茎が太いもの
- 穂先が固くしまったもの



☆調理のポイント☆

根元には硬い部分があり、これを取り除くことで食感が向上し、火の通りもよくなります。

方法:ピーラーで皮をむく  
(根本から4~5cmくらい)