



7月献立表

後期・完了



松翠保育園
R6年7月1日発行

日	曜	完了食		後期	
		給食	昼のおやつ	給食	昼のおやつ
1	月	胚芽米 肉じゃが (カレー風味) 野菜スープ	スキムミルク マカロニのきな粉和え	全粥または軟飯 肉じゃが 野菜スープ	お茶 マカロニのきな粉和え
2	火	胚芽米 白身魚のあんかけ トマトスープ	お茶 人参ごはん	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ トマトスープ	お茶 人参ごはん
3	水	胚芽米 鶏つくね ポテトスープ	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 鶏つくね ポテトスープ	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子
4	木	胚芽米 白身魚のあんかけ ポテトスープ	スキムミルク みそケーキ バナナ	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ ポテトスープ	お茶 みそケーキ バナナ
5	金	胚芽米 とりつくね みそ汁	スキムミルク フルーツゼリー 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 鶏つくね みそ汁	お茶 フルーツゼリー 赤ちゃん用菓子
6	土	にゅうめん ヨーグルト	牛乳 オレンジ 赤ちゃん用菓子	にゅうめん ヨーグルト	お茶 オレンジ 赤ちゃん用菓子

離乳食づくりの前に

- ・調理の前に、しっかりと手洗いをしましょう。
- ・使用する器具はていねいに洗い、煮沸消毒して使用しましょう。
- ・はちみつは1歳までは使用できません。
- ・食べるのを嫌がる時は無理に食べさせず、楽しい雰囲気を大切にしましょう。

日	曜	完了食		後期食	
8	月	胚芽米 白身魚のあんかけ じゃがいもの清汁	お茶 オレンジ 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ じゃがいもの清汁	お茶 オレンジ 赤ちゃん用菓子
9	火	食パン 小松菜の炒め煮 野菜のポトフ	スキムミルク かぼちゃケーキ	全粥または食パン 小松菜の炒め煮 野菜のポトフ	お茶 かぼちゃケーキ
10	水	胚芽米 白身魚のあんかけ 豆腐の清汁	備蓄豆乳 バナナ 備蓄菓子	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ 豆腐の清汁	お茶 バナナ 備蓄菓子
11	木	胚芽米 ピーマンと豚肉の煮物 豆腐の味噌汁	スキムミルク りんごゼリー 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 ピーマンと豚肉の煮物 豆腐の味噌汁	お茶 りんごゼリー 赤ちゃん用菓子
12	金	胚芽米 牛肉と野菜の煮物 かぼちゃのスープ	豆乳 フルーツヨーグルト	全粥または軟飯 牛肉と野菜の煮物 かぼちゃのスープ	お茶 フルーツヨーグルト
13	土	にゅうめん バナナ	牛乳 ぶどうパン	にゅうめん バナナ	お茶 ぶどうパン

後期・完了期の味付け

- ・塩分、油分、糖分はひかえましょう。
- ・味付けは大人の**1/3**～**1/2**くらいを目安にします。

日	曜	完了食		後期食	
16	火	胚芽米 肉じゃが（カレー風味） 野菜スープ	お茶 人参ごはん	全粥または軟飯 肉じゃが 野菜スープ	お茶 人参ごはん
17	水	胚芽米 白身魚のあんかけ キャベツのスープ	スキムミルク みそケーキ バナナ	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ キャベツのスープ	お茶 みそケーキ バナナ
18	木	胚芽米 鶏つくね ポテトスープ	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 鶏つくね ポテトスープ	お茶 バナナ ポテトスープ
19	金	胚芽米 ハンバーグ オニオンスープ	スキムミルク 食パンのヨーグルト フルーツかけ	全粥または軟飯 ハンバーグ オニオンスープ	お茶 食パンのヨーグルトフ ルーツかけ
20	土	にゅうめん ヨーグルト	牛乳 オレンジ 赤ちゃん用菓子	にゅうめん ヨーグルト	お茶 オレンジ 赤ちゃん用菓子

食中毒予防

①菌をつけない

◆手をしっかり洗う

外から帰宅した時、トイレ使用后、ペットにふれた後、調理や食事の前、生の肉や魚・卵を触った後、おむつを処理した後などは、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

◆分けて保管する

加熱前の肉や魚と、火を通さない野菜等は、買い物から持ち帰る時や冷蔵庫内でお互いがつかないように、分けて包む・保管するようにしましょう。

◆熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒する

包丁やまな板、ふきん等は、熱湯や次亜塩素酸ナトリウム（台所用漂白剤）などでこまめに消毒しましょう。



②菌を増やさない

◆常温に置く時間を短く

細菌は30～37℃付近で特に増えやすくなります。買い物から持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。
生ものや作った料理はなるべく早く食べるようにしましょう。すぐに食べない料理は冷蔵庫に入れて保存しましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくと増殖します。冷蔵庫を過信せず早めに食べることが大切です。また、冷蔵庫の詰めすぎにも注意しましょう。目安は7割程度です。

③菌をやっつける

◆しっかり火を通す

表面だけではなく、食品の中心部まで十分に加熱しましょう。電子レンジを使用するときは、均一に加熱されているか確認しましょう。前日のカレーの残りなどを再加熱するときは、むらなく全体に熱がとおるように、よくかき混ぜながら加熱しましょう。



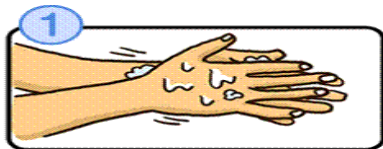
日	曜	完了食		後期食	
22	月	胚芽米 白身魚のあんかけ じゃがいもの清汁	お茶 赤ちゃん用菓子 オレンジ	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ じゃがいもの清汁	お茶 赤ちゃん用菓子 オレンジ
23	火	食パン 小松菜の炒め煮 野菜のポトフ	スキムミルク かぼちゃケーキ	全粥または食パン 小松菜の炒め煮 野菜のポトフ	お茶 かぼちゃケーキ
24	水	胚芽米 白身魚のあんかけ 豆腐の清汁	スキムミルク オレンジ 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ 豆腐の清汁	お茶 オレンジ 赤ちゃん用菓子
25	木	胚芽米 ピーマンと豚肉の煮物 豆腐の味噌汁	スキムミルク りんごゼリー 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 ピーマンと豚肉の煮物 豆腐の味噌汁	お茶 りんごゼリー 赤ちゃん用菓子
26	金	胚芽米 牛肉と野菜の煮物 南瓜のスープ	豆乳 フルーツヨーグルト	全粥または軟飯 牛肉と野菜の煮物 南瓜のスープ	お茶 フルーツヨーグルト
27	土	にゅうめん バナナ	牛乳 ぶどうパン	にゅうめん バナナ	お茶 ぶどうパン
29	月	胚芽米 肉じゃが（カレー風味） 野菜スープ	スキムミルク マカロニのきな粉和え オレンジ	全粥または軟飯 肉じゃが 野菜スープ	お茶 マカロニのきな粉和え オレンジ
30	火	胚芽米 白身魚のあんかけ トマトスープ	お茶 人参ごはん	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ トマトスープ	お茶 人参ごはん
31	水	胚芽米 白身魚のあんかけ キャベツのスープ	スキムミルク みそケーキ バナナ	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ キャベツのスープ	お茶 みそケーキ バナナ

食中毒予防のポイント ～家庭での食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう～

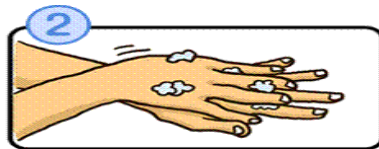
洗いは食中毒予防の基本です。
正しい手洗いをおさらいしましょう！

①～⑥を「きらきら星」の歌に合わせてやってみよう♪

（準備）十分に手をぬらし、石けんを泡立てます。



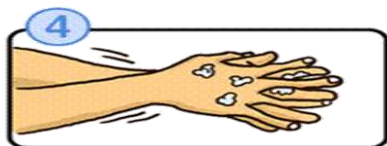
てのひら あらおう♪



てのこう あらおう♪



ゆびさき つめと♪



ゆびの あいだも♪



おやゆび ねじり♪



さいごは てくび♪

- ⑦流水できれいに洗い流します。
- ⑧清潔なタオルで拭きます。