

		月		火		水		木		金		土			
1週	9:00 11:00							1	牛乳・ビスケット ご飯・みそ汁 赤魚焼き マーボー豆腐 ごま胡瓜	2	牛乳・ビスケット 青菜ご飯・みそ汁 タンドリーチキン さつま揚げ煮 カラフルブロッコリー	3	牛乳・ビスケット ご飯・みそ汁 豚肉ねぎ焼き 枝豆たまご ほうれん草えのき和え		
	3:00							フルーツ	キウイ バームクーヘン 牛乳	フルーツ	オレンジ わかめおにぎり お茶	フルーツ	パイナップル お菓子 牛乳		
2週	9:00 11:00	5	牛乳・クッキー ご飯・中華スープ 鶏もも西京焼き ずき昆布煮 キャベツ和え	6	牛乳・米菓 さげご飯・みそ汁 ハンバーグ 茄子のちくわ炒め ブロッコリーコーン	7	牛乳・米菓 天の川そうめん スタミナ焼肉 たらこポテト	8	牛乳・米菓 ご飯・スープ ドライカレー ヒレカツ 小松菜カニカマ和え	9	牛乳・クッキー ご飯・スープ サーモンみそ焼き 春雨煮 かぼちゃレーズン	10	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 鶏もも照焼き ポテトサラダ トマト胡瓜		
	3:00	フルーツ	オレンジ	フルーツ	キウイ	フルーツ	メロン	フルーツ	みかん缶	フルーツ	バナナ	フルーツ	黄桃缶		
	3:00		ヨーグルト お茶		ツナサンド 牛乳		フルーチェ 星食べよ		アイス		焼きそば お茶		お菓子 牛乳		
3週	9:00 11:00	12	牛乳・米菓 ご飯・スープ 回鍋肉 たまごアスパラ もやしとわかめナムル	13	牛乳・クッキー 三色冷やし中華 チキンナゲット カラフルブロッコリー	14	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 白身フライ 大根煮 マカロニサラダ	15	牛乳・クッキー ご飯・スープ 松風焼き じゃがミート キャベツフレンチ	16	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 豚肉りんご焼き 厚揚げ煮 シルバーサラダ	17	牛乳・ビスケット ご飯・みそ汁 鶏肉チーズ焼き れんこんちくわ ごま胡瓜		
	3:00	フルーツ	オレンジ	フルーツ	メロン	フルーツ	キウイ	フルーツ	デラウエア	フルーツ	バナナ	フルーツ	みかん缶		
	3:00		ヨーグルト お茶		こしあんパン 牛乳		誕生ケーキ 牛乳		ホットドック りんごジュース		蜜おさつ 牛乳		お菓子 牛乳		
4週	9:00 11:00	19	牛乳・米菓 ご飯・スープ チンジャオロース 高野豆腐煮つけ かぼちゃサラダ	20	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 さば甘辛焼き ナポリタン ブロッコリーコーン	21	牛乳・米菓 混ぜご飯・みそ汁 チキンマリネ 切り干し煮 キャベツいんげん	22	海の日 		23	スポーツの日 			
	3:00		オレンジ		キウイ	フルーツ	バナナ				フルーツ	黄桃缶			
	3:00		クリームSPA お茶		ワッフル 牛乳		ミニフランクフルト りんごジュース					お菓子 牛乳			
5週	9:00 11:00	26	牛乳・ビスケット ご飯・スープ 豚肉しょうが焼き オニオンキッシュ さっぱりキャベツ	27	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 ほっけみりん焼き 茄子チキン サラSPA	28	牛乳・クッキー じゅんさい鶏うどん マヨゴマ肉だんご コールスローサラダ	29	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 焼肉 ビーフン チンゲン菜のツナ和え	30	牛乳・クッキー ご飯・スープ 鶏肉デミソース焼き ジャーマンポテト パブリカブロッコリー	31	夏まつり ごっこ 		
	3:00	フルーツ	メロン	フルーツ	こだまスイカ	フルーツ	キウイ	フルーツ	バナナ	フルーツ	オレンジ				
	3:00		おにぎり お茶		ドーナツ 牛乳		ゼリー お茶		ピラフ りんごジュース		チーズドック お茶				

食中毒と
予防法について

食中毒には一般的に食品、器具、包装容器などに付いた細菌による細菌性のもと、食品自体に毒性のある自然毒のもと、水銀やヒ素など有害物質の汚染によって起こる化学性の3種類あります。中でも細菌性によるものがほとんどを占めます。

●細菌性
食中毒の予防法

- ①細菌を食品につけない
 - ・原材料には色々な細菌が付いているので、十分に洗浄してから使用する
 - ・手指にも多数の細菌が付いているので必ず石けん等できちんと手洗いする
 - ・調理器具や食器もよく洗浄し衛生的に取り扱う
- ②細菌を増やさない
 - ・食中毒細菌は約3~45℃の温度で生育が可能なので冷蔵庫を活用し、増殖しにくい条件にする
- ③殺菌する
 - ・消毒用アルコールの使用
煮沸消毒、食品を十分に加熱（菌は75℃以上で1分以上加熱すると全滅します）※毒素をつくる細菌は加熱しても毒素はなくなるので菌そのものを食品に寄せ付けないようにする

離乳食献立表 7月

令和3年

東能代幼稚園・保育園

		 昼食			15時
		ゴックン期(5・6ヶ月) 重湯～全粥	モグモグ期(7・8ヶ月) 全粥	パクパク期(9～11ヶ月) 全粥～軟飯	パクパク期
		なめらかに すりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
1	木		おかゆ・昆布だし 野菜煮 胡瓜煮	おかゆ・みそ汁 赤魚煮 マーボー豆腐 ごま胡瓜・キウイ	パームクーヘン お茶
2	金		おかゆ・昆布だし 野菜煮 ブロッコリー煮	三色うどん煮 ささみ煮 カラフルブロッコリー オレンジ	わかめおにぎり お茶
3	土		おかゆ・昆布だし 玉ねぎ煮 ほうれん草煮	おかゆ・みそ汁 豚肉ねぎ焼き 枝豆煮 ほうれん草えのき和え・パイン缶	お菓子 お茶
5	月		おかゆ・昆布だし 野菜煮 きゃべつ煮	おかゆ・中華スープ 鶏もも西京焼き すき昆布煮 キャベツ和え・オレンジ	ヨーグルト お茶
6	火		おかゆ・昆布だし たまねぎ煮 野菜煮	おかゆ・みそ汁 ハンバーグ 茄子炒め ブロッコリーコーン・キウイ	ツナサンド お茶
7	水		おかゆ・人参(星型)そうめん やさい煮 じゃが芋煮	天の川そうめん煮 スタミナ焼肉 たらこポテト メロン	フルーチェ お茶
8	木		おかゆ・昆布だし 人参煮 野菜煮 じゃがいも煮	おかゆ・スープ 洋風ひき肉煮 ささみ煮 小松菜和え・みかん缶	ゼリー お茶
9	金		おかゆ・昆布だし 野菜煮 かぼちゃ煮	おかゆ・スープ サーモンみそ煮 春雨煮 かぼちゃレーズン・バナナ	野菜うどん焼き お茶
10	土		おかゆ・昆布だし 野菜のうま煮 じゃが芋煮 トマト煮	おかゆ・みそ汁 鶏もも照焼き ポテトサラダ トマト胡瓜・黄桃缶	お菓子 お茶
12	月		おかゆ・昆布だし やさい煮 アスパラ煮 もやしわかめ煮	おかゆ・スープ キャベツみそ煮 たまごアスパラ もやしとわかめナムル・オレンジ	ヨーグルト お茶
13	火		おかゆ・昆布だし キャベツうま煮 ブロッコリー煮	三色だしうどん 肉だんご煮 カラフルブロッコリー メロン	こしあんパン お茶
14	水		おかゆ・昆布だし マカロニ野菜煮 大根煮	おかゆ・みそ汁 カレイ煮 大根煮 マカロニサラダ・キウイ	誕生会フルーツ お茶
15	木		おかゆ・昆布だし 野菜煮 じゃが芋煮 キャベツうま煮	おかゆ・みそ汁 松風焼き じゃがミート キャベツ和え・デラウエア	ホットドック りんごジュース

・献立の内容は変更になる場合もあります。

		 昼食			15時
		ゴックン期(5・6ヶ月) 重湯～全粥	モグモグ期(7・8ヶ月) 全粥	パクパク期(9～11ヶ月) 全粥～軟飯	パクパク期
		なめらかに すりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
16	金		おかゆ・みそ汁 ささみ旨煮 人参しいたけ煮 胡瓜煮	軟飯・みそ汁 豚肉りんご焼き 厚揚げ煮 シルバーサラダ・バナナ	さつまいも お茶
17	土		おかゆ・みそ汁 ささみ煮 胡瓜煮 高野豆腐人参煮	軟飯・みそ汁 鶏肉チーズ焼き 高野人参煮 ごま胡瓜・みかん缶	おかし お茶
19	月		おかゆ・スープ 野菜ささみ煮 人参とうふ煮 かぼちゃ煮	軟飯・みそ汁 豚肉ピーマン煮 高野豆腐煮 かぼちゃサラダ・オレンジ	ミルクスパゲティー お茶
20	火		おかゆ・みそ汁 カレイ煮 野菜煮 ブロッコリー煮	軟飯・みそ汁 かれい煮 ナポリタン ブロッコリーコーン・キウイ	ワッフル お茶
21	水		おかゆ・みそ汁 ささみ野菜煮 しいたけ・人参煮 キャベツいんげん煮	軟飯・みそ汁 チキンさっぱり焼き 切り干し煮 キャベツいんげん・バナナ	肉だんご お茶
22	木			海の日	
23	金			スポーツの日	
24	土		おかゆ・みそ汁 和風ささみ煮 人参煮 チンゲン菜煮	軟飯・みそ汁 しゅうまい がんもの煮つけ チンゲン菜和え・黄桃缶	おかし お茶
26	月		おかゆ・みそ汁 ささみ煮 玉ねぎ煮 キャベツ煮	軟めし・みそ汁 豚肉うま煮 オニオンキッシュ さっぱりキャベツ・メロン	おにぎり お茶
27	火		おかゆ・みそ汁 カレイ煮 なすささみ煮 キュウリとスパゲッティー煮	軟飯・みそ汁 ほっけ焼き 茄子チキン サラスパ・すいか	ドーナツ お茶
28	水		和風うどん ささみ煮 キャベツ煮	じゅんさい鶏肉うどん 肉だんご焼き コールスローサラダ キウイ	ゼリー お茶
29	木		おかゆ・みそ汁 ささみ野菜煮 人参・キャベツ煮 チンゲン菜煮	軟めし・みそ汁 焼肉 ビーフン チンゲン菜のツナ和え・バナナ	ピラフ りんごジュース
30	金		おかゆ・スープ 洋風ささみ煮 じゃがいも煮 ブロッコリー煮	軟めし・スープ 鶏肉ソース焼き じゃが芋焼き パプリカブロッコリー・オレンジ	チーズドック お茶
31	土			夏祭り ごっこ	