



	月	火	水	木	金	土		
1週	11:30				1 ご飯・みそ汁 赤魚焼き マーボー豆腐 ごま胡瓜 フルーツ キウイ	2 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 フルーツ オレンジ	3 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 フルーツ パイン缶	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 のものと、食品自体に毒性のある 自然毒 のものと、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でする ・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らないので菌そのものを食品に寄せ付けないようにする 
	3:30							
2週	11:30	5 ご飯・中華スープ 鶏もも西京焼き すき昆布煮 キャベツ和え フルーツ オレンジ	6 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 フルーツ キウイ	7 天の川そうめん スタミナ焼肉 七タ たらこポテト フルーツ メロン	8 ご飯・スープ ドライカレー ヒレカツ 小松菜カニカマ和え フルーツ みかん缶	9 ご飯・スープ サーモンみそ焼き 春雨煮 かぼちゃレーズン フルーツ パナナ	10 お楽しみ会 	
	3:30	ヨーグルト お茶	お菓子 牛乳	 フルーチェ 星食べよ	アイス	お菓子 お茶		
3週	11:30	12 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 フルーツ オレンジ	13 三色冷やし中華 チキンナゲット カラフルブロッコリー フルーツ メロン	14 ご飯・みそ汁 白身フライ 大根煮 マカロニサラダ フルーツ キウイ	15 ご飯・スープ 松風焼き じゃがミート キャベツフレンチ フルーツ デラウエア	16 ご飯・みそ汁 豚肉りんご焼き 厚揚げ煮 シルバーサラダ フルーツ パナナ	17 ご飯・みそ汁 鶏肉チーズ焼き れんこんちくわ ごま胡瓜 みかん缶 フルーツ お菓子 牛乳	
	3:30	ヨーグルト お茶	こしあんパン 牛乳	お菓子 牛乳	ホットドック りんごジュース	蜜おさつ 牛乳		
4週	11:30	19 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 オレンジ	20 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 お誕生デザート フルーツ ワッフル 牛乳	21 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 フルーツ パナナ	22 海の日 	23 スポーツの日 	24 ごま塩ご飯・みそ汁 しゅうまい がんもの煮つけ チンゲン菜カニカマ和え フルーツ 黄桃缶 お菓子 牛乳	
	3:30	お菓子 お茶	ワッフル 牛乳	バナナ ミニフランクフルト りんごジュース				
5週	11:30	26 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 フルーツ メロン	27 ご飯・みそ汁 ほっけみりん焼き 茄子チキン サラスパ フルーツ こだまスイカ	28 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 フルーツ キウイ	29 ご飯・みそ汁 焼肉 ビーフン チンゲン菜のツナ和え フルーツ パナナ	30 パン・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 フルーツ オレンジ	31 ご飯・みそ汁 ポークソテー マカロニサラダ もやしいんげんゴマ和え フルーツ パナナ お菓子 牛乳	
	3:30	お菓子 お茶	ドーナツ 牛乳	アイス	お菓子 りんごジュース	チーズドック お茶		