



6 月 献 立 表



平成30年6月発行
こくふ子ども園

食の安心・安全

食中毒に注意しよう

ひとくちに食中毒といっても、その原因や症状は様々です。食中毒は、微生物・化学物質・自然毒などの付着した食品などを摂取することで起こる健康被害のことです。腹痛・嘔吐・下痢・発熱などを伴い、ときには死に至るほどの症状が現れる場合もあります。

原因となる微生物には、サルモネラ菌、カンピロバクターなどの感染型の細菌、ウエルシ菌、腸管出血性大腸菌などの生体内毒素型、黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌などの食品内毒素型、ノロやロタなどのウイルス・カビなどの真菌があります。

そのほか原因になるものには、洗剤・農薬などの化学物質、毒きのこやじゃがいもの芽などの植物やフグ・貝類などの動物による自然毒、魚介類や肉類に多く寄生虫などがあります。

昨今、食中毒が増加し話題になっているアニサキスは、サバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなどの魚介類に寄生し、魚介類の鮮度が落ちると内臓から筋肉に移動し、食べた人の胃壁や腸壁に刺入して食中毒を引き起こします。

食べものによる食中毒を防ぐには、鮮度をよく確認し、冷凍や加熱により原因となるものを除去することが大切です。また微生物やウイルスによる調理中の感染を防ぐために、手や調理器具の衛生にも十分に気を配りましょう。

1日(金)	2日(土)
ごはん 魚の香草焼き (魚、塩、酒、にんにく、パセリ、パン粉、粉チーズ、オリーブオイル、こしょう) 華風和え (ひじき、人参、コーン、ハム、きゅうり、醤油、酢、ごま、ごま油) きのこのすまし汁 (えのき、しめじ、椎茸、人参、葱、卵、いりこ、醤油、塩) ジャムサンド (食パン、いちごジャム、マーガリン) 牛乳	あなご飯 (米、あなご、人参、ごぼう、のり、酒、醤油、みりん、砂糖) キャベツのみそ汁 (キャベツ、玉葱、葱、いりこ、みそ) 果物 菓子

	4日(月) 水泳教室	5日(火)	6日(水)	7日(木) 音楽指導	8日(金)	9日(土) 参観日
	ごはん 豚肉のおろし和え (豚肉、大根、葱、酢、醤油、砂糖) じゃが芋の含め煮 (じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、醤油、砂糖、油) 厚揚げのみそ汁 (厚揚げ、人参、玉葱、もやし、葱、いりこ、みそ) 夏みかんゼリー (夏みかん、グラニュー糖、寒天)	焼きうどん (うどん、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、エビ、ピーマン、醤油、油) 菓菜サラダ (きゅうり、白菜、みかん、レーズン、油、塩、こしょう、酢、砂糖) たまごスープ (人参、玉葱、葱、卵、鶏がらだし、醤油、塩) 果物 梅おにぎり (米、塩、梅干し) チーズ	三色丼 (米、鶏挽肉、ほうれん草、人参、生姜、醤油、砂糖、油) 玉葱のみそ汁 (玉葱、人参、わかめ、いりこ、みそ) 果物 チーズポテト (じゃが芋、青のり、粉チーズ、塩、油) 牛乳	ごはん くるくるハンバーグ (合挽肉、玉葱、コーン、卵、パン粉、牛乳、塩、こしょう、パイ生地、トマト缶、ケチャップ、中濃ソース、バター、砂糖) キャベツのゆかり和え (キャベツ、人参、ゆかりふりかけ) コンソメスープ (じゃが芋、玉葱、人参、大根、パセリ、コンソメ) プリン (卵、牛乳、グラニュー糖)	ごはん 魚のみそ焼き (魚、みそ、砂糖、みりん、ごま、ごま油、マヨネーズ) ほうれん草のコーンとえ (ほうれん草、コーン、ごま、醤油) ふのすまし汁 (ふ、玉葱、えのき、葱、いりこ、醤油、塩、卵) 果物 おやついりこ バナナ 牛乳	鶏肉とごぼうのピラフ (米、鶏肉、ごぼう、ピーマン、人参、玉葱、コーン、マーガリン、塩、こしょう、コンソメ) ポテトスープ (じゃが芋、人参、ベーコン、玉葱、醤油、パセリ、コンソメ) 果物 菓子
	11日(月) 水泳教室	12日(火) 美術館ワークショップ	13日(水)	14日(木)	15日(金) 総合遊戯訓練	16日(土)
	マーボー丼(米、豚挽肉、豆腐、干し椎茸、筍、玉葱、人参、葱、生姜、みそ、砂糖、鶏がらだし) きゅうりの塩っぺ和え (きゅうり、塩っぺ) 玉葱のすまし汁 (玉葱、人参、わかめ、卵、いりこ、醤油、塩) おやつ あじさいゼリー (ぶどうジュース、寒天、ヨーグルト、砂糖、クラッカー)	ごはん 豆腐ステーキ (豆腐、鶏挽肉、玉葱、人参、グリーンピース、片栗粉、油、ケチャップ) 南瓜の含め煮 (南瓜、昆布、醤油、砂糖) ニラスープ (ニラ、玉葱、人参、わかめ、鶏がらだし、塩、醤油) 果物 みだらし団子 (白玉粉、醤油、砂糖、片栗粉) 牛乳	ごはん 魚のピカタ (魚、塩、小麦粉、卵、粉チーズ、パセリ) ブロッコリーの酢味噌和え (ブロッコリー、人参、カニカマ、みそ、砂糖、酢、ごま) もやしのすまし汁 (もやし、人参、わかめ、玉葱、いりこ、醤油、塩) バナナケーキ(バナナ、小麦粉、砂糖、卵、塩、ベーキングパウダー、バター、アーモンドオイル) 牛乳	ごはん チキンカツ (鶏肉、天ぷら粉、パン粉、油、塩) コロコロサラダ (人参、きゅうり、チーズ、さつま芋、酢、マヨネーズ、レモン汁) なすのみそ汁 (なす、じゃが芋、油揚げ、小松菜、いりこ、みそ) ワインナーパイ (パイ生地、ワインナー、卵) 牛乳	ごはん 魚の梅煮 (魚、酒、梅干し、砂糖、醤油、みりん、生姜、)) 金平ごぼう (ごぼう、人参、しらたき、ピーマン、油、醤油、ごま、砂糖) ちょうろけん汁 (大根、人参、豆腐、葱、いりこ、醤油、みりん、酒、塩、油) いももち (じゃが芋、バター、片栗粉、醤油、砂糖) 牛乳	スタミナ納豆丼 (米、豚挽肉、納豆、葱、ごま、にんにく、生姜、砂糖、酒、醤油) 豆腐のすまし汁 (豆腐、玉葱、わかめ、油揚げ、いりこ、醤油、塩) 果物 菓子
	18日(月) 水泳教室	19日(火) 誕生会	20日(水) 遊びまじりの会	21日(木)	22日(金) 運動教室	23日(土)
	ごはん 里芋と鶏肉のから揚げ (里芋、鶏肉、にんにく、生姜、塩、こしょう、酒、酢、砂糖、醤油、片栗粉、油) わかめの酢の物 (きゅうり、しらす、わかめ、みかん、砂糖、醤油、酢) 大根のみそ汁 (大根、人参、玉葱、葱、いりこ、みそ) おやつ ツチコーンピザ (ピザ生地、玉葱、コーン、ツナ、マヨネーズ、ケチャップ) 牛乳	ごはん れんこんの鉢蒸し (れんこん、豚挽肉、人参、ひじき、酢、酒、生姜、塩、片栗粉、醤油、みりん、かつお節、出し昆布) 五目豆 (オール豆、人参、昆布、しらたき、ごぼう、醤油、砂糖) 貝だくさんすまし汁 (じゃが芋、人参、大根、しめじ、葱、卵、いりこ、醤油、塩) クリームあんみつ (みかん缶、もも缶、キウイ、寒天、あんこ、アイスクリーム、砂糖)	魚のかは焼き丼 (米、魚、酒、にんにく、生姜、醤油、みりん、砂糖、片栗粉、油) ほうれん草のごま和え (ほうれん草、人参、ごま、醤油) 豆腐のみそ汁 (玉葱、人参、葱、豆腐、いりこ、みそ) 果物 マドレーヌ (ミックス粉、卵、砂糖、バター、牛乳) 牛乳	ごはん 中華風冷奴 (豆腐、トマト、きゅうり、ごま、醤油、砂糖、ごま油、酢) ひじきの煮物 (ひじき、人参、いんげん、油揚げ、しらたき、醤油、砂糖、油) しめじのすまし汁 (しめじ、玉葱、人参、ふ、いりこ、醤油、塩) メロンシャーベット (メロン、砂糖) 牛乳	ロールパン ミートスパゲティ (スパゲティ、合挽肉、人参、玉葱、グリーンピース、にんにく、生姜、粉チーズ、ウスターソース、塩、油、コンソメ、ケチャップ、トマト缶、砂糖) コロコロスープ(人参、玉葱、じゃが芋、パセリ、コンソメ、醤油、塩) 果物 味噌おにぎり (米、味噌、砂糖、みりん) 牛乳	ひじきご飯 (米、ひじき、鶏肉、人参、油揚げ、しらす、薄口醤油) 油揚げのみそ汁 (豆腐、わかめ、油揚げ、葱、いりこ、みそ) 果物 菓子
	25日(月) 水泳教室	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
	シーフードカレー (米、エビ、イカ、ツナ、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、にんにく、生姜、醤油、カレールウ、油) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、コーン、醤油、マヨネーズ) 果物 カリカリトースト (食パン、マヨネーズ、ベーコン、人参、パセリ) 牛乳	ごはん 魚の照り焼き (魚、醤油、みりん、砂糖、酒) ごま酢和え (キャベツ、人参、きゅうり、わかめ、ごま、酢、砂糖) 豆乳スープ (豆腐、白菜、しめじ、わかめ、豆乳、塩、昆布、コンソメ、京菜) マラーカオ (小麦粉、黒砂糖、卵、ベーキングパウダー、牛乳、醤油、油) 牛乳	冷麺 (中華麺、焼き豚、トマト、きゅうり、わかめ、もやし、砂糖、醤油、酢、ごま、ごま油、鶏がらだし) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、いんげん、砂糖、醤油) 果物 のりむすび (米、塩、味付けのり) チーズ	ごはん 厚揚げと春雨の煮物 (厚揚げ、春雨、人参、ニラ、豚挽肉、玉葱、にんにく、醤油、砂糖、片栗粉) 即席漬け (キャベツ、きゅうり、人参、醤油、塩) わかめスープ (わかめ、玉葱、人参、鶏がらだし、醤油、塩) 果物 ぶがし芋 (さつま芋) 牛乳	ごはん 洋風卵焼き (卵、牛乳、バター、鶏挽肉、玉葱、ピーマン、椎茸、塩、こしょう、酒、ケチャップ) カラフルサラダ (人参、コーン、キャベツ、きゅうり、カニカマ、マヨネーズ) オクラのみそ汁 (オクラ、人参、油揚げ、玉葱、いりこ、みそ) 牛乳寒いちごソースかけ (牛乳、寒天、砂糖、いちごジャム)	ハヤシライス (米、牛肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、にんにく、ハヤシルウ) オニオンスープ (玉葱、人参、しめじ、パセリ、醤油、コンソメ、塩) 果物 菓子

3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳100ml)があります。行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。

