



月予定献立表

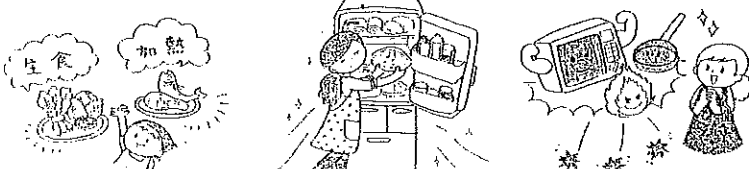


〈平成28年〉
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
	月				
	火				
1	水	ご飯、味付けのり、白身魚のスキムチーズ焼き、もろ豆のネーデルザラタ、みそ汁 ^{フルーツ}	レーズン	フルーツ ゼンハイ	(25時)シフォンケーキ
2	木	大豆入りわかめご飯、豚肉の梅おろし炒め、おひたし、すまし汁、フルーツ	りんご	フルーツ ホーロ	ゼリー、クッキー
3	金	あじの混ぜご飯、鶏胸肉の照り焼き、切り干し大根炒め、雑穀粥 ^{フルーツ}	豆腐	フルーツ ふかし芋	ココアクッキー
4	土	肉うどん、酒粕のもの、フルーツ	チーズ	フルーツ アイスクリーム	
6	月	豚丼、高野の卵とじ、野菜のスルメごま酢和え、みそ汁、ゼリー	わかめ	フルーツ おろし昆布	チーズパン、ケーキ
7	火	おろし粉ご飯、まろやかクッキー、きのこ和え、もろ豆のスープ、フルーツ	りんご	フルーツ ホーロ	紅茶クッキー
8	水	いかフライ、コーンスープ、チーズ、フルーツ	パン	フルーツ ビスケット	フルーツヨーグルト
9	木	ご飯、すり身の天ぷら、ひじきサラダ、ミネストローネ、フルーツ	ぶりかけ	フルーツ チーズ	ふりかけ
10	金	〈誕生会〉		フルーツ ゼンハイ	ケーキ
11	土	親子丼、みそ汁、フルーツ	豆腐	フルーツ クッキー	
13	月	ご飯、ぶりかけ、ミニトマト、卵の花、みそ汁、ゼリー	わかめ	フルーツ ゼンハイ	おろし粉のパン
14	火	洋風ちらし寿司、魚のみそ漬、煮豆、すまし汁、フルーツ	やせアボカド	フルーツ ふかし芋	(25時)チーズケーキ
15	水	ご飯、コロケ、春雨サラダ、みそ汁、フルーツ	レーズン	フルーツ おろし昆布	フルーツスキム白玉
16	木	〈老人クラブ交流会〉 カレーライス、グリンサラダ、ふかし芋、チーズ、フルーツ	パン	フルーツ ホーロ	ごま豆腐
17	金	ご飯、ひじきハンバーグ、新玉ねぎとあじのしらすサラダ、おろし粉 ^{フルーツ}	おろし粉	フルーツ ビスケット	冷やしうどん
18	土	ミニトマト、かぼちゃサラダ、フルーツ	レーズン	フルーツ クッキー	
20	月	ご飯、甘辛ガーリックチキン、マカロニサラダ、みそ汁、ゼリー	パン	フルーツ ゼンハイ	ホントクラン
21	火	〈収穫感謝会〉		フルーツ おろし昆布	マジックアイス
22	水	ご飯、味付けのり、煮魚、冷しゃもじ、みそ汁、フルーツ	豆腐	フルーツ ホーロ	杏仁豆腐
23	木	ラーメン、鶏のから揚げ、納豆和え、ヨーグルト	チーズ	フルーツ ビスケット	パンケーキ
24	金	〈弁当の日〉		フルーツ クッキー	かりん糖新島が
25	土	牛丼、みそ汁、フルーツ	わかめ	フルーツ アイスクリーム	
27	月	クリームシロップ、鶏の香味焼き、煮豆、フルーツ	パン	フルーツ ゼンハイ	たろりチキンと ころのチキン
28	火	ご飯、ソーシエック、白和え、あじのみそ汁、フルーツ	おろし粉	フルーツ チーズ	巨大福
29	水	納豆ご飯、おろしの豚肉巻き、ナムル、すまし汁、フルーツ	豆腐	フルーツ ふかし芋	スキムホーロ
30	木	メロンパン、鮭のしんじょう、コーン、新島が ^{ヨーグルト}	チーズ	フルーツ ホーロ	トマトゼリー
	金				
	土				

食中毒の予防3原則

- 1 (圖を) つけない…生食用の食品と加熱用の食材を一緒にしない。
- 2 増やさない…調理したものはすぐに食べる。食べない時は冷蔵庫に入れる。
- 3 やっつける…加熱して菌を殺す。



〈季節の「食べものことわざ」〉

『梅はその日の難のがれ』…朝一粒の梅干しを食べることで、その日は災厄を逃ることができる、という意味。もちろん梅干しを食べたからといって災難に合わないということはありませんが、抗菌効果や整腸作用のある梅干しを食べていれ一日を無事に過ごせる、ということです。

