



梅雨時期になると、細菌性食中毒が増える時期になります。園全体で、安全な食事提供に努めてまいります。

また、ご家庭でも「つけない(手洗い)」、「増やさない(冷蔵・冷凍)」、「やっつける(加熱殺菌)」の食中毒予防の3原則を意識しながら、食中毒予防に努めましょう。また、季節の変わり目で体力が落ちやすい時期なので、体調管理にも気をつけましょう。

食中毒予防 3原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。細菌による食中毒を予防するためには

- ①細菌を食べ物に《**つけない**》
- ②食べ物に付着した細菌を《**増やさない**》
- ③食べ物や調理器具に付着した細菌を《**やっつける**》の3つが大切となります。



◆家庭での食中毒予防ポイント

ポイント 1. 購入

- ★鮮度の良いものを選びましょう
- ★肉汁や魚等の水分が漏れないようにビニール袋等にそれぞれ分けて包み、保冷剤等と一緒に持ち帰りましょう。



ポイント 2. 保存

- ★冷蔵・冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう
- ★冷蔵庫や冷凍庫の中身は7割を目安にして、冷気が全体に回るように。
- ★冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持するため、扉はすぐに閉めましょう。



ポイント 3. 下準備

- ★手をしっかり洗って、清潔な調理器具を使用します。
- ★こまめに手を洗い、タオルや布巾も適宜清潔なものとの交換しましょう。
- ★生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗ってから熱湯をかけましょう。
- ★生の肉や魚等の汁が、果物やサラダ等生で食べる物や、調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。

ポイント 4. 調理

- ★再度手を洗いましょう。
- ★加熱はしっかりと行い、肉や魚は中心まで火を通します。中心部の温度が75℃で1分以上加熱することで、ほとんどの食中毒菌を殺菌することができます。
- ★電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器・ふたを使い中までしっかりと加熱します。熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です。

ポイント 5. 食事

- ★食事の前には手を洗いましょう。
- ★清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。
- ★調理前の食品同様、調理後の食品も、室温に長く放置せず、粗熱が取れたら冷蔵庫で保管します。
- ★テイクアウトや出前料理の取扱いにも気をつけましよう。室温に放置せず、早めに食べきるようにしましょう。



ポイント 6. 残った食品

- ★残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。残った食品はきれいな器具、皿・容器を使って保存しましよう。
- ★残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましよう。
- ★再加熱する時も十分に加熱しましよう。



新しいクラスでの食事もすっかり慣れ、笑顔がたくさん広がる毎日の給食時間となっています。給食時には楽しく食べる経験と共に、食具の使い方やお椀の持ち方、配膳位置なども学んでいます。最近では調理担当者が様子を見に行くと、「どうやって作ったの?」という質問も子ども達から聞かれるようになりました。「大きなお鍋で煮込みます、グツグツ...」「ジュージュー」などと、音を交えながらのお話に興味津々の子ども達。作り方を聞くと食欲も増すようです。おかわりを楽しむ子どもの姿もたくさんみられています。これから暑い日が続いてきます。たくさん食べて元気に過ごしてほしいと思います。



2024年度 6月給食献立表 門司保育所(みどり園)

日	全 児		未満児 午前 おやつ	全 児 午 後 お や つ (*は手作り)	材 料 (分 類 : 六 つ の 基 礎 食 品)						延長児 延長おやつ
	主食	昼 食			血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える ものになるもの		熱や力のもとに なるもの		
					1	2	3	4	5	6	
1 土		ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 せんべい	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜	玉葱 グリンピース キャベツ	スパゲッティ・キャベツ ウスターソースの素 せんべい	マーガリン サラダ油	牛乳 クッキー
3 月	ごはん	豚肉と野菜の生姜風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 ホチース蒸しパン	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し ビザチーズ	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・しめじ・生姜 葱	米・砂糖・醤油 じゃがいも・片栗粉 ホットケーキミックス	サラダ油	牛乳 ウエハース
4 月	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	牛乳	飲むヨーグルト かりんとう	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 生姜・胡瓜・玉葱 葱	米・酒・砂糖・醤油 そうめん・かりんとう		すりごま	牛乳 クラッカー
5 水	パン	キャベツハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット おやついりこ	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉葱	ロールパン・ウスターソース キャベツ・スープの素 パン粉・ビスケット		牛乳 あられ
6 木	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ・人参 わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 ＊くろくりこ	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパラ 人参	玉葱・葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油 黒砂糖・片栗粉	サラダ油 マヨネーズ	牛乳 ビスケット
7 金	ごはん	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚げ	牛乳・スキムミルク 煮干し	人参 オクラ	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒・砂糖 酢・醤油・せんべい	サラダ油	牛乳 おかき
8 土	ごはん	炒めビーフン わかめスープ	牛乳	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参 玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱	米・ビーフン・醤油 スープの素・サブレ		サラダ油	牛乳 せんべい
10 月	ごはん	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳	牛乳 バナナ	牛ひき肉 ゆて大豆 かつお節	牛乳 粉チーズ	人参 トマト オクラ	玉葱 バナナ	米・キャベツ・カレー粉 酢・醤油	サラダ油	牛乳 サブレ
11 火	パン	レバーボール ポイルキャベツ もずくスープ	牛乳	牛乳 クッキー	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムミルク もずく	人参 ピーマン 葱	玉葱 キャベツ 葱	ロールパン・小麦粉 醤油・スープの素 クッキー	ピーナッツ サラダ油	牛乳 ウエハース
12 水	ごはん	手羽中の照り煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華風スープ	牛乳	牛乳 おかき	鶏手羽中 まぐろ油漬	牛乳 干若布	小松菜 人参	えのき茸 なめこ	米・酒・砂糖・酢 醤油・みりん スープの素・おかき	ごま油	牛乳 クッキー
13 木		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 ＊ゴマ塩おにぎり	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖 スープの素 米・ゴマ塩	サラダ油	牛乳 せんべい
14 金	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	牛乳	飲むヨーグルト かりんとう	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 生姜・胡瓜・玉葱 葱	米・酒・砂糖・醤油 そうめん・かりんとう		すりごま	牛乳 クラッカー
15 土	パン	搾三系 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	ロースハム・卵 豆腐	牛乳	チンゲンサイ	胡瓜 干椎茸	ロールパン・春雨・砂糖 酢・醤油・スープの素 丸ボーロ	サラダ油 ごま油	牛乳 サブレ
17 月	ごはん	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚げ	牛乳・スキムミルク 煮干し	人参 オクラ	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒・砂糖 酢・醤油・せんべい	サラダ油	牛乳 あられ
18 火	パン	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット おやついりこ	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉葱	ロールパン・ウスターソース キャベツ・スープの素 パン粉・ビスケット		牛乳 おかき
19 水		レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 あられ	牛ひき肉 鶏レバー	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜	玉葱 グリンピース キャベツ	スパゲッティ・キャベツ スープの素・ウスターソース	マーガリン サラダ油	牛乳 ビスケット
20 木	ガバオライス	青のりさきみフライ グリーンサラダ ユイミータン風スープ・オレンジ	牛乳	固形ヨーグルト	豚ひき肉 さきみ	牛乳 青のり 固形ヨーグルト	パプリカ(赤) ピーマン 人参	玉葱・にんにく 生姜・キャベツ・胡瓜 スイートコーン・葱・セロリ	米・砂糖・醤油・酢 鶏がらスープの素・酒 みりん・てんぷら粉	ごま油 マヨドレ サラダ油	牛乳 クラッカー
21 金	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ・人参 わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 ＊フルーツポンチ	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパラ 人参	玉葱・葱・バナナ ミカン缶・白桃缶	米・みりん・酒・砂糖 醤油	サラダ油 マヨネーズ	牛乳 サブレ
22 土	ごはん	炒めビーフン わかめスープ	牛乳	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参 玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱	米・ビーフン・醤油 スープの素・サブレ		サラダ油	牛乳 あられ
24 月	ごはん	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳	牛乳 オレンジ	牛ひき肉 ゆて大豆 かつお節	牛乳 粉チーズ	人参 トマト オクラ	玉葱 セロリ	米・キャベツ・カレー粉 酢・醤油	サラダ油	牛乳 せんべい
25 火	ごはん	豚肉と野菜の生姜風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 ＊キャロットちゃん	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し スキムミルク	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油 じゃがいも・片栗粉 ホットケーキミックス	サラダ油	牛乳 ビスケット
26 水	ごはん	魚の南蛮漬け トマト・きゅうりもみ えのきと人参のみそ汁	牛乳	牛乳 クラッカー	白身魚 味噌	牛乳 煮干し	トマト 人参	胡瓜・えのき茸・葱 玉葱	米・片栗粉・醤油 砂糖・酢・クラッカー	サラダ油	牛乳 クラッカー
27 木	パン	搾三系 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳	牛乳 ＊じゃが丸くん	ロースハム・卵 豆腐	牛乳 粉チーズ	チンゲンサイ	胡瓜 干椎茸	ロールパン・春雨・砂糖 酢・醤油・スープの素・片栗粉 じゃが芋・キャベツ	サラダ油 ごま油	牛乳 ビスケット
28 金	ごはん	手羽中の照り煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華風スープ	牛乳	牛乳 ＊蒸しトウモロコシ	鶏手羽中 まぐろ油漬	牛乳 干若布	小松菜 人参	えのき茸 なめこ どうもろこし	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・スープの素	ごま油	牛乳 せんべい
29 土		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・スープの素 丸ボーロ	サラダ油	牛乳 サブレ


【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 570	24	13	19	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
平均栄養価	542	23	18	27.9	2.7	2	436	0.31	0.05	26
未満児	基準量 480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	491	20.4	17.9	311	2	1.7	387	0.26	0.48	22

※平均栄養価は行事食・延長おやつを除く

6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。子どもと一緒に買い物をしたり、お料理をしたり、身近なことから食材に触れる機会を作ってみてはいかがでしょうか。そういった食経験を通して、子ども達は自分自身や周りのお友達を大切にしている心や感謝の気持ちなどが育まれていきます。



		幼児食				
		昼食	午後おやつ ※は手作り	午前	夕食	
					5,6ヵ月～	7ヵ月～
1 土	ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ 野菜スープ	スープスパゲッティ (パスタ・ミンチ・野菜・ケチャップ) 野菜サラダ	チーズ入りお焼き (米20・野菜・片栗) 野菜スープ
	豚肉と野菜の生姜風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 *チーズ蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(野菜) 野菜スープ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	チーズ蒸しパン(HM・ミルク) 野菜スープ
3 月	煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚のすり流し(だし) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 煮魚・かぼちゃの煮物 そうめん汁	ツナのピラフ風 (米20・野菜・バター) 野菜スープ
	キャベツハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮 トマトつぶし(人参)	全がゆ(米20) キャベツハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト・オニオンスープ	豆腐がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
4 火	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ・人参 わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *くろくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参のミルク煮 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) すまし汁(わかめ)	黄粉がゆ(米20) 野菜スープ
	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎのトロトロ煮 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) すり身団子入りみそ汁(ポテト) オクラサラダ	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
5 水	炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米20) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	おにぎり(米20) 炒めビーフン(ミンチ・野菜) わかめスープ	野菜がゆ(米20) キャベツサラダ
	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 バナナ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(トマト) 野菜スープ	全がゆ(米20) 大豆のケチャップ煮(ポテト・野菜) 野菜スープ	おじや(米20・ミンチ・野菜) バナナ
6 木	レバーボール ボイルキャベツ もずくスープ	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(野菜) 野菜スープ	全がゆ(米20) レバーのトマト煮(ポテト) わかめスープ	野菜がゆ(米20) 卵スープ(野菜)
	手羽中の照り煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華風スープ	牛乳 おかし	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎのトロトロ煮 麩のすまし汁	全がゆ(米20) ツナのポテト煮(野菜) わかめスープ	さつま芋のバター焼き 野菜スープ
7 金	肉みそうどん バナナ	牛乳 *ゴマ塩おにぎり	ミルク	煮込みうどん(麺・野菜・麩・だし) バナナ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
	煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚のすり流し(だし) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 煮魚・かぼちゃの煮物 そうめん汁	ツナのピラフ風 (米20・野菜・バター) 野菜スープ
8 土	拌三系 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 春雨のそぼろ炒め(野菜) 野菜スープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 豆腐スープ
	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎのトロトロ煮 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) すり身団子入りみそ汁(ポテト) オクラサラダ	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
9 日	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮 トマトつぶし(人参)	全がゆ(米20) キャベツハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト・オニオンスープ	豆腐がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
	レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ 野菜スープ	スープスパゲッティ (パスタ・ミンチ・野菜・ケチャップ) 野菜サラダ	チーズ入りお焼き (米20・野菜・片栗) 野菜スープ
10 月	青のりさきみフライ グリーンサラダ ユイミータン風スープ・オレンジ	固形ヨーグルト	ミルク	おじや(米10・だし・野菜) オレンジ	おじや(米20・ミンチ・野菜) グリーンサラダ 野菜スープ・オレンジ	おにぎり(米20・野菜) ヨーグルト
	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ・人参 わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *フルーツポンチ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参のミルク煮 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) すまし汁(わかめ)	じゃがバター バナナ
11 火	炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米20) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	おにぎり(米20) 炒めビーフン(ミンチ・野菜) わかめスープ	野菜がゆ(米20) キャベツサラダ
	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(トマト) 野菜スープ	全がゆ(米20) 大豆のケチャップ煮(ポテト・野菜) 野菜スープ	おじや(米20・ミンチ・野菜) オレンジ
12 水	豚肉と野菜の生姜風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(野菜) 野菜スープ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ
	魚の南蛮漬け トマト・きゅうりもみ えのきと人参のみそ汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚のすり流し(だし) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(片栗) みそ汁(野菜)	ミルクがゆ(米20・野菜) トマトサラダ(人参)
13 木	拌三系 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 *じゃが丸くん	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 春雨のそぼろ炒め(野菜) 野菜スープ	じゃが丸くん 豆腐スープ
	手羽中の照り煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華風スープ	牛乳 *蒸しトモロコシ	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎのトロトロ煮 麩のすまし汁	全がゆ(米20) ツナのポテト煮(野菜) わかめスープ	さつま芋のバター焼き 野菜スープ
14 金	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	煮込みうどん(麺・野菜・麩・だし) バナナ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ