

日 曜	献 立 名		主要調理 蛋白質法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの 赤	主 材	力や熱になるもの 黄
	昼 食	食 名					
18 土	牛乳 クッキー	お弁当		牛乳 （卵を混ぜたき）	普通牛乳		クッキー
20 月	牛乳 ピザカト	お弁当(15分作り)		牛乳 （カレーゼリー ゼリー）	普通牛乳		カレーゼリー ゼリー ピザカト
21 火	牛乳 あられ	ご飯 親子煮 ごぼうサラダ	肉 煮	牛乳 *おにぎり (たげのご ごはん)	普通牛乳 鶏卵 (もも皮なし) 鶏肉 (かつお) だし (かつお) 油あげ	たまねぎ にんじん ほうれんそう おぼろ ごぼう きゅうり たまご たげのご (ゆで)	精白米 三温糖 *卵不使用 (臭い不使用) いりごま (白)
22 水	牛乳 クラツカー	ご飯 あじの塩焼き 五目煮豆 春雨と小松菜のスープ	魚 焼	牛乳 *フルーツヨーグルト	普通牛乳 あじ (切り身) 大豆 (乾) 鶏肉 (胸皮なし) だし (かつお) ヨーグルト (プレーン)	にんじん ごぼう だしこんぶ しいたけ こまつな もも缶詰 (果肉) みかん缶詰 (果肉)	クラツカー 精白米 サシ油 三温糖 はるさめ
23 木	牛乳 お饅頭	お弁当 (15分作り)		牛乳 *抹茶ケーキ ピザカト	普通牛乳 *カレー用 豆腐 (絹ごし) 鶏卵 あずき	キヤベツ にんじん おなしめじ 採菜	お饅頭 ピザカト
24 金	牛乳 せんべい	ご飯 とんかつ ゆで野菜 (パパ・ニガリ) 豆腐とじめじのみそ汁	肉 揚	牛乳 *抹茶ケーキ	普通牛乳 豚ヒレカツ用 豆腐 (絹ごし) 鶏卵 あずき	キヤベツ にんじん おなしめじ 採菜	せんべい 精白米 薄力粉 (1等) パン粉 サシ油 三温糖
25 土	牛乳 クッキー	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め ツナとひじきのサラダ	肉 炒	牛乳 *抹茶ケーキ ピザカト	普通牛乳 豚肉 (もも皮なし) 厚揚げ ツナ缶 (水煮カール) ライト	キヤベツ パプリカ にら ほしひじき コンソメ缶詰	クッキー 精白米 薄力粉 三温糖 *卵不使用
27 月	牛乳 粉あきいも	ご飯 麻婆豆腐 さやいんげんと人参のごま和え	豆 炒	牛乳 *抹茶ケーキ ピザカト	普通牛乳 豆腐 (木綿) 豚ひき肉 だし (かつお)	たまねぎ にんじん にら さやいんげん (三度豆) パプリカ コンソメ	じゃがいも 精白米 サシ油 三温糖 *卵不使用
28 火	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のオーブン焼き キヤベツとアスパラのサラダ ポテトスープ	肉 焼	牛乳 ヨーグルト 温野菜 (そら豆)	普通牛乳 鶏卵 (卵黄のみ) だし (かつお) ヨーグルト (加糖)	トマト しょうが きゅうり 軟揚げわかめ キヤベツ 青のり コンソメ	せんべい 精白米 三温糖 サシ油 じゃがいも
29 水	牛乳 トマト	ご飯 さわらの煮つけ 中華風酢の物 わかめと油揚げのみそ汁	魚 煮	牛乳 *お好み焼き	普通牛乳 さわら (切り身) 鶏肉 (ささ身) だし (かつお) 油あげ (煮干し) 豚肉 (もも皮なし)	トマト しょうが きゅうり 軟揚げわかめ キヤベツ 青のり コンソメ	精白米 三温糖 はるさめ ごま油 長芋 サシ油
30 木	牛乳 *お好み焼き	ご飯 スパゲティオムレツ グリーンサラダ 人参スープ	卵 焼	牛乳 *お好み焼き	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 だし (かつお)	たまねぎ にんじん パプリカ きゅうり サシ油 コンソメ	クラツカー 精白米 アスパラ (乾) サシ油 ヨーグルト
31 金	牛乳 デロセチーズ	ご飯 あじの香味焼き いりごま 大根とわかめのみそ汁	魚 焼	牛乳 *オレインゼリー せんべい	普通牛乳 デロセチーズ あじ (切り身) おから だし (かつお) だし (煮干し)	しょうが にんじん 薬ねぎ 大根 軟揚げわかめ	精白米 サシ油 三温糖 ゼリー



お弁当の食中毒対策

- 食材によく火を通しましょう
ハンバーグやから揚げなどの肉類、冷たい食品を使った料理は中心までよく加熱しましょう。卵焼きも卵を調理直前に割って、しっかりと焼き上げましょう。
- おかずの汁気は腐敗の元になるので、水気や汁気のないおかずを選ぶのがベストです。使用する場合はおかずを水気をよく切るか完全に蒸かして水分を飛ばしましょう。
- 梅干しや酢は食品の傷みを防ぎます。お弁当を炊くときに酢を入れたり、おにぎりを握る時に塩と酢をつけたり、おかずの隠し味に使うようにしましょう。
- 冷ましてから蓋をしましょう
お弁当箱に詰めて蓋をしましょう。温かいまま詰める、水蒸気が充満してできた水分が原因で、細菌が増え、食中毒の原因になります。

☆お弁当を作る前に
お弁当箱の蓋にペシキムがあるものは取り外して洗っておきましょう。そして、よく手を洗い、清潔な調理器具を用意しましょう。