



日曜	こんだて	働く力のもと (黄)	血・肉・骨をつくる (赤)	体の調子を整える (緑)
1 水	ごはん/牛乳 おでん(足寄ラワンぶき入り) お浸し(枝豆) のり佃煮	ごはん こんにゃく、三温糖、黒砂糖	牛乳 焼き豆腐、焼きちくわ、がんもどき、うずら卵	にんじん、大根、たけのこ、ラワンぶき ほうれん草、もやし、枝豆 (576kcal)
2 木	米粉コッパン/牛乳 米粉中華風コンソメスープ エビフライ(2) 赤肉メロン	パン 米粉、はるさめ、ごま油 エビフライ、白絞油	牛乳 卵	きくらげ、にんじん マスクメロン (600kcal)
3 金	ごはん/牛乳 豆腐と豚肉のみそ炒め 焼きぎょうざ(2) 胚芽入りふりかけ むぎごはん/牛乳	ごはん アーモンド、ごま油、三温糖 ごま 発芽玄米 麦ごはん	牛乳 豆腐、豚肉、みそ 豚肉	にんじん、ピーマン、たけのこ、しいたけ にら キャベツ (720kcal)
6 月	ポークハヤシライス 福神漬 フルーツカクテル 米粉小バターパン/牛乳	じゃがいも、植物油、バター 三温糖	牛乳 寒天	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、トマト 福神漬 黄桃、パイナップル、みかん (690kcal)
7 火	ラタトゥユのスパゲティ とり天磯風味 枝豆 バナナ	パン スパゲティ、オリーブ油 米粉、白絞油	牛乳 豚肉 鶏肉、卵、のり	玉ねぎ、ズッキーニ、黄ピーマン、トマト、にんにく 枝豆 バナナ (703kcal)
8 水	ごはん/牛乳 すりみ団子汁 切干大根と白滝の炒め煮 洋梨シャーベット	ごはん しらたき、ごま油、三温糖	牛乳 すり身団子、鶏肉、油揚げ 豚肉	大根、にんじん、長ねぎ 大根、きくらげ 洋梨 (592kcal)
9 木	ごはん/牛乳 豆腐のカレー煮 中華あえ 味付け海苔	ごはん 三温糖、植物油 三温糖、ごま油	牛乳 豆腐、えび、豚肉、焼きちくわ	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース もやし、にんじん、ほうれん草 (625kcal)
10 金	ごはん/牛乳 豚汁 ホッケフライ バック醤油	ごはん じゃがいも、こんにゃく 白絞油	牛乳 豚肉、焼き豆腐、みそ ホッケ	にんじん、玉ねぎ、大根、ごぼう、長ねぎ (659kcal)
13 月	ごはん/牛乳 青梗菜のチンジャオロースー かにシューマイ(2) バナナ	ごはん 植物油、三温糖、でんぷん	牛乳 豚肉 かにシューマイ	チンゲン菜、にんじん、たけのこ、しめじ、しょうが バナナ (659kcal)
14 火	ごはん/牛乳 あさり汁 豚丼 ヨーグルト	ごはん じゃがいも しらたき、三温糖、植物油	牛乳 あさり、わかめ、みそ 豚肉 ヨーグルト	にんじん、大根、長ねぎ 玉ねぎ、ごぼう、しょうが (716kcal)
15 水	ごはん/牛乳 豚肉と芋の南蛮煮 海藻サラダ オレンジ	ごはん じゃがいも、こんにゃく、三温糖、植物油 三温糖、ごま油	牛乳 豚肉、みそ ひじき、荻わかめ、昆布	にんじん、ごぼう、グリーンピース もやし オレンジ (585kcal)



食中毒予防について

食中毒は、細菌やウイルスが付着した食べ物や飲み物が原因で、腹痛や下痢、発熱などの症状が起こります。



食中毒予防の三原則

手洗いは、食中毒予防のキホン!!

① つけない

- 野菜や果物は料理の前によく洗う
- 生の肉や魚には、食中毒菌がついていることが多いので、調理済みのものや、生で食べるものから離しておく

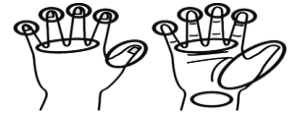
いろいろな物に触る手には、細菌やウイルスがつきやすいため、こまめな手洗いが大切です。

② 増やさない

- 調理器具や食器は清潔に保つ
- ふきんやスポンジはきれいに洗い、乾燥させる
- 食材や料理は、長時間室温に放置しない



石けんを使って、丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分を拭きましょう。



丸のついている部分は、洗い残しが多いので意識してよく洗いましょう。