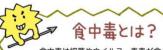


2年土港旧	エネルギー	たんぱく質	脂質	2年171 上旧	エネルギー	たんぱく質	脂質
禄未満児	461kcal	20g	14g	3歳以上児	553kcal	23g	16g

4月28日~5月9日 No.1141 2025.4.25

						`							
B	曜日	午前のおやつ	昼 食	主 な 食 材	午後おやつ	離乳食 (3回食9~11ヶ月)	午後おやつ						
			胚芽米入りごはん 大根のすまし汁	(精白米・胚芽米) (大根・玉葱・エノキ・三つ葉)		軟飯(胚芽米入り)	シュ						
28	月	牛乳りんご	白菜と焼き豆腐のみそ煮	(白菜・焼き豆腐・豚肉・玉葱・椎茸・味噌) (ワカメ・人参・モヤシ・かつお節)	牛乳 セサミトースト	豆腐と野菜のみそ煮 (豆腐・玉葱・人参・白菜・味噌)	ガ - -						
		(0)	ワカメのカツオ和え	(黒ゴマ・食パン・ケーキマーガリン・牛乳)		すまし汁 (玉葱・人参・ワカメ・大根)	ト						
29 火													
			ごはん 豆腐と白ネギのみそ汁	(精白米) (豆腐・白ネギ・玉葱・しめじ・味噌)		軟飯	(i) (i)						
30	水	牛乳 甘夏	タラのパン粉焼き	(タラ・大葉・マヨネーズ・パン粉・青のり) (ゴボウ・人参・板こんにゃく・白ゴマ)	牛乳 パインゼリー	タラと野菜の煮物 (タラ・玉葱・人参・ゴボウ)	片栗粉)がんご・三温糖りんごゼリー						
			きんぴらごぼう	(パイン缶・ゼラチン・牛乳)		みそ汁 (豆腐・玉葱・人参・味噌)	無 糖 •						
			胚芽米入りごはん 玉葱と油揚げのすまし汁	(精白米・胚芽米) (玉葱・油揚げ・エノキ・モヤシ・三つ葉)		軟飯(胚芽米入り)	+ =^+						
1	木	牛乳 キウイ	新ジャガと豚肉の煮物	(ジャガイモ・豚肉・玉葱・マイタケ・サヤインゲン) (長イモ・キュウリ・人参・板こんにゃく)	牛乳 黒糖蒸しパン	豚肉と野菜の煮物 (豚肉・玉葱・人参・ジャガイモ・インゲン)	三温糖・牛乳)(人参・小麦粉・イヤロット蒸しパン						
	0	長イモとキュウリの酢の物	(黒糖・蒸しパンミックス・牛乳)		すまし汁 (玉葱・人参・長イモ・キュウリ)	刊粉パン・ン							
			胚芽米入りごはん 春キャベツの中華スープ	(精白米・胚芽米) (春キャベツ・玉葱・エノキ・小葱・白ゴマ)		軟飯	三(温生み						
2	2 金 牛乳 イチゴ	牛乳 イチゴ	春野菜と鶏肉の炒め物	(鶏肉・そら豆・タケノコ・玉葱・木耳・小松菜) (キュウリ・人参・モヤシ)	牛乳 ブラマンジェ みかんソース	鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉・玉葱・人参・そら豆・小松菜)	三温糖・みかん缶(牛乳・片栗粉・くずミルク						
			キュウリのゴマ油和え	(コーンスターチ・バニラオイル・みかん缶・牛乳)		スープ (玉葱・人参・キャベツ・キュウリ)	る粉ス ^ク 缶・						
5	月			こどもの日									
6	火			振替休日									
			胚芽米入りごはん	(精白米・胚芽米)		軟飯(胚芽米入り)	(サ ッサ						
7	水	牛乳 キウイ	トマトと鶏団子のかきたまスープ煮	(トマト・鶏肉・鶏卵・生姜・玉葱・人参・木耳・春雨・小葱・白ゴマ) (モヤシ・ちりめんじゃこ・人参・キュウリ)	牛乳 お豆腐屋さん ビスケット	鶏肉と野菜のスープ煮 (鶏肉・玉葱・人参・春雨・トマト・モヤシ)	マツ イマ モイ ・モ 精が						
			モヤシとジャコの酢の物	(お豆腐屋さんビスケット・牛乳)		温サラダ (玉葱・人参・キュウリ・ちりめんじゃこ)	台外・						
				こどもの日の集い献立									
			そら豆ごはん 長イモとナメコのすまし汁	(精白米・そら豆・白ゴマ) (長イモ・ナメコ・玉葱・三つ葉)	(3歳未満児)	軟飯	ㅎ						
8	木	牛乳 イチゴ	サワラのカレームニエル	(サワラ・大葉・米粉・カレー粉) (人参・アスパラガス・エリンギ・コーン缶・ケーキマーガリン)	牛乳 きな粉おにぎり (3歳以上児)	サワラの蒸し焼き・野菜の煮物 (サワラ)(玉葱・人参・そら豆・ブロッコリー)	きな粉おにぎ						
			彩りグラッセ	(精白米・きな粉・牛乳)(上新粉・白玉粉・小豆缶・柏葉・牛乳)	牛乳 かしわ団子	すまし汁 (玉葱・人参・長イモ)	g						
			ごはん 大根のみそ汁	(精白米) (大根・玉葱・モヤシ・しめじ・三つ葉・味噌)		軟飯	りんごりん						
9	9 金 牛乳 甘夏		レンコンの豚ミンチ焼き	(レンコン・豚肉・玉葱・豆腐・椎茸・生姜・チンゲン菜) (小松菜・板こんにゃく・マイタケ・人参)	牛乳ョーグルトゼリー	野菜の豚そぼろ煮 (豚肉・玉葱・人参・レンコン・チンゲン菜)	(りんご・ヨー グルト(りんご・ヨー グルト						
			小松菜とコンニャクの炒り煮	(ヨーグルト・ゼラチン・コーンフレーク・牛乳)	VOGURT	みそ汁 (玉葱・人参・大根・小松菜・味噌)	ッルト· ルト						

全国的に食中毒が流行しています。高温多湿な環境は、細菌が繁殖しやすい環境です。 過ごしやすい気温にない、レジャーやアウトドアなどの屋外活動が多くなるこの時期 楽しく過ごすためにも正しい食中毒対策を身につけましょう!



食中毒は細菌やウイルス、毒素が食 品といっしょに体内に侵入し、腹痛、 下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こ すことをいいます。乳幼児は抵抗力 が弱く、重症化することもあります。 食中毒の主な原因となる細菌は"じ めじめ"した梅雨や気温の高い夏に 増殖しやすいので、この時期は特に 注意が必要です。味、匂いに変化は なく、気づかずに食べてしまった… なく、気づかずに良へてしなったということもあるので、きちんと予 防し、食中毒を起こさないよう注意 しましょう。



必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触った あとなどもこまめに! 生の肉や魚が、生で食

べる野菜などに付着しないようにする。 ●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫(冷凍

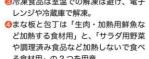
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な 容器やラップを使って冷蔵保存。

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず 加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った 食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯 や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。





食品は新鮮なものを選ぶ。 ❷肉や魚は汁がもれないよう、購入時に 個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。 ❸冷凍食品は室温での解凍は避け、電子



や調理済み食品など加熱しないで食べ る食材用」の2つを用意。 ⑤電子レンジを使用するときは均一に加





ちまきと村自併

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。 もともと中国から伝わった五節句の一つ で、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中 国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあ たり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸 したものを供えたのが始まりといわれてい ます。柏は、新芽が出るまで葉が落ちない ことから、後継者が絶えない縁起の良い木 であり、また葉の強い香りが邪気を払うと され、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生 まれたといわれています。

