



月

# きゅうしょくだよ



H27. 7/1  
杉ノ子こども園

## 食中毒にご用心!

6月から9月は高温多湿のため、食中毒がおこりやすい時期です。夏季に発生することが多い食中毒を知り、しっかりと対策をしましょう。

### カンピロバクター

生肉や加熱不足の肉におり、特に鶏肉には60%の確率で存在しています。しっかりと加熱すれば問題ありません。

### サルモネラ菌

生肉や鶏卵などに存在しています。

### 腸炎ビブリオ

生の魚介類におり、刺身などから食中毒です。水道水では増殖できないので、しっかりと水で洗い、早めに食べましょう。



### 黄色ブドウ球菌

人間や動物の皮膚にいる常在菌で、素手で食品に触れると毒素を発生させます。特に加熱しても食中毒が防ぎにくい菌なので、盛り付けやおにぎりを作る際には必ず手袋を着用しましょう。

### 腸管出血性大腸菌 (O-157など)

生肉や加熱不足の肉、殺菌が不十分な生野菜などに存在します。出血をとともう下痢を起こし、最悪の場合死にいたる食中毒です。しっかりと加熱をすれば防げますが、汚染された布巾やタオルなどを触ると発生することもあるので、注意が必要です。

## オリエンタルソテー

### 材料 (4人分)

### 作り方

牛肉……360g  
玉ねぎ…二個  
ピーマン…二個  
人参……1本  
しめじ……1/2パック  
塩こしょう…少々  
油………大さじ1  
ウスターソース…小さじ2  
ケチャップ…大さじ3

1. 牛肉は3cmの長さに切り、塩こしょうで下味をつける。
2. 玉葱はくし型に切り、ピーマンは太めの千切りにする。人参は薄切り。しめじは小房に分ける。
3. 油をなじませたフライパンで牛肉を炒め、火が通ったら一度お皿にあげる。
4. 同じフライパンで野菜を炒め、塩こしょうで味付けをする。水を少し入れて野菜がやわらかくなるまで炒める。
5. フライパンに牛肉を戻し、ウスターソースとケチャップで味をつける。

## あじさいパーティー



		献立名	おやつ
1	水	ごはん 魚のチーズ焼き おかか和え 眞沢山味噌汁 果物	ホットケーキ ミルク
2	木	ごはん 豚肉となすの味噌炒め おくらスープ 果物	冷やしぜんざい お茶
3	金	トースト トマトソーススパゲッティ 手作りゼリー	わかめおにぎり お茶
4	土	ピビンバ すまし汁 果物	ミニパン 牛乳
6	月	ごはん 豚肉のすき焼き煮 きゅうりの昆布和え 果物	おからポテトナゲット ミルク
7	火	七夕パーティ 流しそうめん おにぎり 手羽先のレモン風味焼き とうもろこし サラダ 果物	お菓子 カルピス
8	水	ごはん 焼き魚 ひじき煮 味噌汁 果物	マーマレードケーキ ミルク
9	木	ごはん サラダちくわ もずく汁 果物 ブロccoliの胡麻マヨネーズ和え	ちんすこう ミルク
10	金	夏野菜カレー フルーツヨーグルト	まんじゅう ミルク
11	土	中華丼 味噌汁	お菓子 牛乳
13	月	ごはん 手羽と卵のさっぱり煮 白玉スープ 果物	豆腐ドーナツ ミルク
14	火	ごはん かき揚げ 味噌汁 味付け海苔 果物	二色サンド ミルク
15	水	ごはん 鶏肉のつくね焼き 味噌汁 キャベツとツナのサラダ ミニゼリー	枝豆 棒チーズ カルピス
16	木	ごはん オリエンタルソテー 玉子スープ 果物	アメリカンドッグ ミルク
17	金	タコライス ポテトスープ 果物	ヨーグルトケーキ お茶
18	土	ドリーム保育 焼きうどん 果物	野菜スティック ゼリー 牛乳
20	月	海の日	
21	火	ごはん 鶏ささ身のレモン風味 レタスの海苔サラダ 蛋花湯 果物	へこ焼き ミルク
22	水	ごはん 魚のカレームニエル 夏野菜サラダ 冬瓜スープ ミニゼリー	おからと黄粉のスコーン ミルク
23	木	ごはん グラタン ちりめんふりかけ 果物	よもぎ大福 ミルク
24	金	ごはん 夏野菜スープ 春雨とほうれん草の炒め物 果物	フローズンヨーグルト お茶
25	土	ドライカレー 果物	ビスケット 牛乳
27	月	ごはん 豚肉の肉じゃが 人参のきんぴら 果物	ジャムロールケーキ ミルク
28	火	ごはん 白身魚のコーンマヨ揚げ 春雨の酢の物 味噌汁 ミニゼリー	プリン せんべい お茶
29	水	ごはん お好み焼き風玉子焼き もやしとにらの和え物 味噌汁 果物	おはぎ お茶
30	木	ごはん デミグラスソースハンバーグ 果物 マッシュポテト トマトとレタスのスープ	玄米フレークスナック ミルク
31	金	ごはん 鶏肉のゆずこしょうクリーム煮 コールスロー 果物	高菜ちりめんおにぎり お茶