

5月 日 曜	10時のおやつ	昼食 (後期)				3時のおやつ
		主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)	
1 火	ピースポターージュ	7倍がゆ	じゃが玉のたまご和え	さっぱりトマトそうめん	クリームコーンスープ	卵黄蒸しプリン
2 水	にんじんのだし煮	7倍がゆ	豆腐チャンプル	ブロッコリーとにんじんのスープ煮	玉ねぎのみそ汁	かぼちゃばんがゆ
3 木	さつまいもきんとん	7倍がゆ	鶏ひき肉と野菜のとろとろ	きやべつの白和え	野菜スープ	白身魚豆乳スープ
4 金	りんごのくず煮	7倍がゆ	鯛のミルク煮	さつまいもマッシュ	小松菜のみそ汁	フルーツゼリー
5 土	玉ねぎにんじんそうめん					
7 月	いちご	トマトシチューがゆ		きやべつのだし煮	ヨーグルト	クリームコーン茶碗蒸し
8 火	さつまいもとりんごの甘煮	7倍がゆ	ささみと野菜のお麩グラタン	にんじんサラダ	野菜スープ	バナナオートミールがゆ
9 水	かぼちゃ豆乳ばんがゆ	7倍がゆ	ひき肉と玉ねぎのスープ煮	ツナポテトマッシュ	根菜たっぷりみそ汁	バナナパンピング
10 木	豆乳プリン	7倍がゆ	白身魚の野菜とろみかけ	ビタミン野菜のスープ煮	豆腐のみそ汁	いちご寒天ジュレ
11 金	しらすのきゅうり和え	7倍がゆ	じゃががぼちやの煮物	ブロッコリーのヨーグルトサラダ	たまごスープ	のりポテトマッシュ
12 土	ばんがゆ					
14 月	きな粉バナナ	7倍がゆ	大豆ミートときやべつのとろとろ煮	三色サラダ	かぼちやのみそ汁	にんじんとりんごのグラッセ
15 火	りんごのくず煮	7倍がゆ	ひき肉入り野菜うどん	しらすのみぞれ煮	野菜スープ	にんじんポターージュ
16 水	とまとがゆ	7倍がゆ	鮭と大根のクリームシチュー煮	豆腐のにんじん和え	大根のみそ汁	さつまいもおやき
17 木	豆腐の枝豆あんかけ	7倍がゆ	ほうとう風	焼きなすサラダカッテージチーズ添え	ブロッコリーのスープ	豆乳プリン
18 金	さつまいものオレンジ煮	7倍がゆ	ひき肉と豆腐の野菜和え	ポテトマッシュの卵黄添え	だしスープ	パンケーキ
19 土	にゅうめん					
21 月	すいか	7倍がゆ	ささ身と玉ねぎのくず煮	きゅうりの白和え	豆乳みそ汁	納豆がゆ
22 火	にんじんの甘煮	7倍がゆ	肉野菜のカッテージチーズ和え	そうめんサラダ	トマトスープ	にんじんヨーグルト
23 水	フルーツゼリー	7倍がゆ	オートミールとささみのミルク煮	そうめんサラダ	たまごスープ	けんちんうどん
24 木	蒸しかぼちゃ	7倍がゆ	野菜の卵とじ	ほうれん草とじゃがいものスープ煮	玉ねぎのみそ汁	すいかゼリー
25 金	鮭ポテトマッシュ	7倍がゆ	とりささみのオレンジ煮	ひき肉と豆腐の野菜和え	具だくさんだしスープ	コーンパンピング
26 土	きやべつの納豆和え					
28 月	ヨーグルト	じゃがトマトリゾット		きやべつのヨーグルトサラダ	フルーツ	かぼちや蒸しパン
29 火	お麩の豆乳煮	7倍がゆ	鶏ささみの五目煮	ほうれん草としらすのたまご和え	青のりのみそ汁	ヨーグルトゼリー
30 水	ブロッコリーとにんじんのスープ煮	7倍がゆ	鶏ひき肉とパブリカの煮物	野菜にゅうめん	かぼちやスープ	野菜とお麩そうめん

※行事・材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

手作りおやつ

離乳食だより

家庭でできる食中毒予防

食中毒は1年を通じて発生していますが、中でも気温が高く湿度の多い梅雨から夏の季節には細菌を原因とする食中毒が起こりやすくなります。特に大人に比べて抵抗力の弱い赤ちゃんは、食中毒になりやすく症状も重くなりがちなので注意が必要。赤ちゃんを食中毒から守るために、「食中毒予防の三原則」をおさえましょう。

食中毒予防の三原則

**1**

つけない

清潔

まずは細菌をつけないことが大切。食品に細菌をつけないければ食中毒は起こりません。

- ✦ 手洗い
- ✦ 調理器具や身の回りの清潔

**2**

増やさない

迅速または冷却

次に重要なのは細菌を増やさないこと。食品は、すばやく(迅速)、冷やす(冷却)ことが大切です。

- ✦ 食品の保存
- ✦ 調理と食事

**3**

やっつける

加熱と殺菌

さらに十分に加熱をしたり、殺菌剤を使用するなど、細菌をやっつけましょう。

- ✦ 加熱調理
- ✦ 調理器具や身の回りの除菌・殺菌

● 手洗い  
清潔の第一歩は「手洗い」です。食中毒の原因となる菌は、もともと自然界に広く分布しているものも多く、目には見えませんが実は手には雑菌もたくさんなのです。特に赤ちゃんのお世話をするママの手は清潔が第一です。外から帰ったら先ず手洗い。おむつ交換やベットの世話の後、食事の準備・食事の前も、先ずは正しい手洗いを心がけましょう。

● 食品の保存  
生鮮食品など温度管理の必要なものは、なるべく新鮮なものを買う物の最後に購入し、すぐに家に帰って冷蔵・冷凍庫へ入れましょう。冷蔵庫は10度、冷凍庫は-15度が目安ですが、詰めすぎると冷えにくくなるので注意しましょう。しかし、冷蔵・冷凍でも細菌は死ぬわけではありません。冷蔵庫・冷凍庫は過信せず、食材は早めに使い切るようにしましょう。

● 加熱調理  
ほとんどの細菌は熱に弱いので、調理では食品の内部まで十分に加熱することが食中毒予防には大変効果的です。ですから特に赤ちゃんには、生野菜や生魚などの生ものを与えるのは禁物。解凍した食品も再度よく加熱してあげましょう。