

◎牛乳と、煮干しは毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>～食べ物3つの働き～</p>		<p>17日</p> <p>ごはん 肉ポールスープ 野菜しゅうまい(2個) 華風サラダ</p>	<p>18日</p> <p>まるパン カレー風味スープ おさかな型オムレツ シーザーサラダ お米のタルト</p>	<p>19日</p> <p>ハヤシカレー チーズインサラダ 果物(メロン)</p>
22日	23日	24日	25日	26日
<p>ごはん さつまいも おおいも カラフルおかか</p>	<p>りゃんぱんめん スイートポテトコロッケ 枝豆サラダ</p>	<p>ごはん 芋とわかめの味噌汁 鮭のバター醤油焼き ブロッコリーのサラダ</p>	<p>セルフチキンカツバーガー (パン、チキンカツ) ミネストローネ キャベツのサラダ</p>	<p>ピピンパ わかめスープ 春巻き</p>
<p>赤 牛乳 にぼし ぶたにく みそ おおいも ちくわ さつまあげ</p> <p>黄 ごはん あぶら さつまいも たつたあげのころも</p> <p>緑 だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな はくさい コーン もやし あかピーマン</p>	<p>赤 牛乳 にぼし ハム たまご かにかま くらげ</p> <p>黄 ラーメン あぶら コロッケのころも さつまいも</p> <p>緑 もやし きゅうり トマト えだまめ にんじん キャベツ コーン</p>	<p>赤 牛乳 にぼし わかめ さけ みそ とうふ</p> <p>黄 ごはん じゃがいも バター あぶら</p> <p>緑 ながねぎ ぶなしめじ たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン</p>	<p>赤 牛乳 にぼし ベーコン とりにく ハム</p> <p>黄 パン じゃがいも マカロニ あぶら カツのころも</p> <p>緑 たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン</p>	<p>赤 牛乳 にぼし ぶたにく わかめ とうふ たまご</p> <p>黄 ごはん あぶら はるさめ ごま はるまきのかわ</p> <p>緑 にんにく しょうが わらび ちんげんさい きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな しいたけ たけのこ ながねぎ</p>
小 617kcal 中 742kcal	小 700kcal 中 795kcal	小 547kcal 中 670kcal	小 728kcal 中 886kcal	小 602kcal 中 707kcal
29日	30日	31日	<p>【8月使用予定のニセコ産の食材】 じゃがいも ブロッコリー たまご とうふ あぶらあげ つきこんにやく おこめ</p> <p>【6月に使用した野菜の主な産地】 ・じゃがいも…ニセコ・ごぼう…ニセコ・もやし…道内・大根…道内・胡瓜…道内・キャベツ…関東・小松菜…道内・人参…道内・赤ピーマン…韓国・黄ピーマン…韓国・ピーマン…九州・ほうれん草…道内・水菜…道内・白菜…道内・レタス…道内・カブ…道内・長ネギ…茨城・アスパラ…道内・玉ねぎ…道内・生姜…高知・なめこ…道内・さつまいも…茨城・かぼちゃ…ニュージーランド・にんにく…青森・りんご…青森・えのき…道内・パセリ…道内・バナナ…フィリピン</p>	
<p>ごはん 道産子汁 さばの照り焼き 磯香あえ</p>	<p>ぶっかけ冷やしうどん チーズはんぺんフライ 杏仁フルーツミックス</p>	<p>ごはん 大根と揚げの味噌汁 白身魚フライ ポテトサラダ</p>		
<p>赤 牛乳 にぼし ぶたにく のり とうふ みそ さば ちくわ</p> <p>黄 ごはん あぶら じゃがいも バター</p> <p>緑 たまねぎ にんじん コーン ながねぎ もやし キャベツ こまつな ほうれんそう</p>	<p>赤 牛乳 にぼし かにかま たまご いか チーズ はんぺん あんにんとうふ</p> <p>黄 うどん あぶら ごま あげだま ぶらわいのかわ</p> <p>緑 きゅうり にんじん もやし りんご もも みかん</p>	<p>赤 牛乳 にぼし あぶらあげ みそ ホキ ハム</p> <p>黄 ごはん ぶらわいのころも じゃがいも マヨネーズ</p> <p>緑 だいこん ながねぎ にんじん たまねぎ きゅうり</p>		
小 566kcal 中 667kcal	小 611kcal 中 717kcal	小 658kcal 中 829kcal		

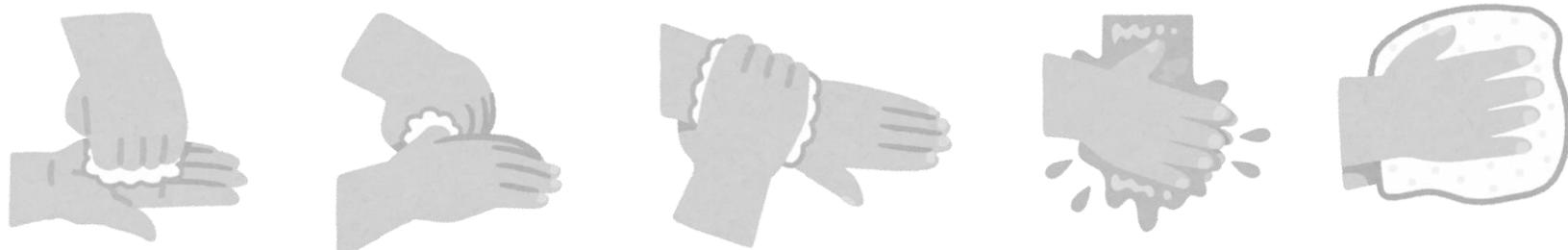
◎献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
◎冷蔵庫など見やすいところに貼ってください。

***** きちんと洗えているかな？正しい手洗い方法を確認しよう！ *****

- ① 手、指を流水でぬらす
- ② 石けん液を手取る
- ③ 手のひらを洗う (お願いポーズ)
- ④ 手の甲、指の背を洗う (かめさんポーズ)
- ⑤ 指の間を洗う (お山のポーズ)



- ⑥ 指先を洗う (オオカミのポーズ)
- ⑦ 親指をもみあろう (バイクのポーズ)
- ⑧ 手首を洗う (つかまえたポーズ)
- ⑨ 十分な流水でよく洗い流す
- ⑩ 手をふき、水気を拭き取る



洗い残しのないように、しっかり洗って、しっかりすすぎましょう！
清潔なハンカチ、タオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取り、
アルコール消毒を行うと、より殺菌効果が高まります。

