

7月献立表

2022年

社会福祉法人 ベリー保育園
栄養士 平良裕子

日	曜日	献立	<きいろ> 熱と力になるもの	<あか> 血や肉や骨になるもの	<みどり> 体の調子を整えるもの	10時おやつ (3歳未満児)	16時おやつ	
1	金	<県産品の日メニュー> もずく丼、磯マヨネーズ和え、 へちまのみそ汁、バナナ	米、小麦粉、砂糖、 ラード、ノイックマヨネーズ、 押麦、片栗粉	牛乳、鶏肉、みそ、 ハム(無添加)、 かつお節、油揚げ	バナナ、へちま、もずく、こまつな、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、 コーン、ピーマン、のり、わかめ、オレンジ	牛乳 ちんすこう	オレンジ	
2	土	園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします					麦茶 お菓子	せんべい
4	月	ハヤシライス、カットコーン、 小松菜スープ、オレンジ	米、押麦	牛乳、豚肉、ヨーグルト	コーン、たまねぎ、オレンジ、にんじん、 こまつな、もも、みかん、パイナップル、 マヨネーズ、ケチャップ、トマト、りんご	牛乳 フルーツヨーグルト	りんご	
5	火	雑穀ごはん、さばの蒲焼き、 タマナーチャンプルー、 里芋のみそ汁、りんご	米、ロールパン、里芋、 雑穀、油、片栗粉、 三温糖、黒砂糖、こま	牛乳、さば、ツナ缶、 みそ、かつお節、 きな粉	りんご、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、サラダ菜、 わかめ、昆布	牛乳 揚げパン	かむかむ昆布	
6	水	玄米ごはん、チンジャオロースー、 ゆかり和え、 冬瓜の中華スープ、バナナ	じゃが芋、米、玄米、 バター、片栗粉、 三温糖、こま	牛乳、豚肉、 チーズ、 ベーコン(無添加)	とうがん、バナナ、たまねぎ、パセリ、 きゅうり、ピーマン、たけのこ、 コーン、しめじ、ほうれん草、オレンジ	牛乳 じゃが芋の チーズ焼き	オレンジ	
7	木	<七夕メニュー> 七夕ちらし寿司、チキンの照焼き、 そうめん汁、すいか	米、小麦粉、 そうめん、バター、 グラニュー糖、こま	牛乳、鶏肉、 さけ、かつお節	すいか、たまねぎ、コーン、オクラ、 にんじん、葉ねぎ、サニーレタス、 しいたけ、のり	牛乳 星形クッキー	源氏パイ	
8	金	黒米ごはん、島豆腐のごまカツ、 おひたし、豚汁、グレープフルーツ	米、さつまい、黒米、 小麦粉、パン粉、油、 ノイックマヨネーズ、こま	牛乳、豆腐、豚肉、 卵、かつお節、ツナ缶	グレープフルーツ、ほうれんそう、 にんじん、だいこん、葉ねぎ、バナナ	牛乳 ツナマヨおにぎり	バナナ	
9	土	二色丼、梅かつお和え、 絹ごし豆腐のみそ汁、オレンジ	米、三温糖、こま	鶏肉、豆腐、みそ、 かつお節	オレンジ、きゅうり、さやいんげん、 にんじん、わかめ	麦茶 お菓子	野菜ビスケット	
11	月	<納豆の日メニュー> 麦ごはん、ヌンクー小、 おくら納豆、ぶのみそ汁、りんご	米、押麦、麸、 おくら、ミョウガ、三温糖	牛乳、納豆、小豆、 厚揚げ、豚肉、みそ、 かまぼこ(卵不使用)、 かつお節	りんご、だいこん、オクラ、 にんじん、こまつな、しいたけ、 わかめ、のり、オレンジ	牛乳 小倉抹茶蒸しパン	オレンジ	
12	火	沖縄そば、きびなごのから揚げ、 かりかりきゅうり、オレンジ	沖縄そば、米、油、 三温糖、片栗粉、 小麦粉、こま	牛乳、豚肉、きびなご、 油揚げ、かつお節、 かまぼこ(卵不使用)	オレンジ、きゅうり、葉ねぎ、 しょうが、こんぶ	牛乳 いなり寿司	せんべい	
13	水	きびごはん、松風焼き、 きんぴらごぼう、 ハンダマのみそ汁、みかん缶	米、さつまい、 じゃが芋、油、きび、 片栗粉、黒砂糖、 パン粉、三温糖、こま	牛乳、鶏肉、豚肉、 豆腐、みそ、かつお節	みかん、ごぼう、にんじん、 ハンダマ、たまねぎ、サラダ菜、バナナ	牛乳 手げんび	バナナ	
14	木	玄米ごはん、魚の甘酢あんかけ、 パンパンジー、 中華コーンスープ、りんご	米、玄米、油、 片栗粉、油、三温糖、 ごま油	牛乳、白身魚、 鶏肉、チーズ	ゴーヤー、りんご、たまねぎ、 きゅうり、コーン、にんじん、 コーン、パプリカ、葉ねぎ、しいたけ	牛乳 ゴーヤーチップス	スティックチーズ	
15	金	タコライス、マカロニサラダ、 ほうれん草のスープ、 グレープフルーツ	米、食パン、押麦、 マカロニ、バター、 ノイックマヨネーズ、 はちみつ、三温糖	牛乳、鶏肉、 チーズ、ハム(無添加)	グレープフルーツ、たまねぎ、りんご、 ほうれん草、レタス、にんじん、トマト、 きゅうり、しめじ、コーン、ピーマン	牛乳 はちみつ シアーシート	りんご	
16	土	鮭おにぎり、厚焼き卵、 ブロッコリーサラダ、 じゃが芋のみそ汁、オレンジ	米、じゃが芋、 ドレッシング	卵、さけ、 みそ、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、 コーン、わかめ	麦茶 お菓子	源氏パイ	
18	月	海の日						
19	火	お弁当会 ♪お弁当楽しみだね♪					牛乳 野菜ポッキー (小麦粉、片栗粉、油、チーズ、 にんじん、ほうれん草)	かむかむ昆布
20	水	麦ごはん、うちなー野菜カレー、 紫キャベツの甘酢和え、 アーサのスープ、りんご	米、じゃが芋、 砂糖、押麦、 小麦粉、三温糖	牛乳、鶏肉	りんご、たまねぎ、キャベツ、冬瓜、 ゆかり、にんじん、かぼちゃ、 パイナップル、みかん、えのきたけ、 ゴーヤー、さくらんぼ、アーサ、オレンジ	牛乳 フルーツゼリー 胚芽クラッカー	オレンジ	
21	木	雑穀ごはん、魚のキャロット焼き、 五目煮、なめこのみそ汁、オレンジ	米、黒砂糖、雑穀、 くす粉、こんにやく、 ノイックマヨネーズ、 三温糖、油、パン粉	牛乳、白身魚、みそ、 豆腐、大豆、鶏肉、 きな粉、かつお節	オレンジ、なめこ、にんじん、 ごぼう、さやいんげん、葉ねぎ、 サニーレタス、こんぶ	牛乳 くすもち	せんべい	
22	金	きびごはん、マーボー冬瓜、 切干大根のナムル、 チンゲン菜スープ、パイナップル	米、食パン、バター、 きび、片栗粉、こま、 三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、 ベーコン(無添加)、 チーズ、みそ、しらす干し	パイナップル、とうがん、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、きゅうり、 切干大根、にら、しいたけ、バナナ	牛乳 しらすチーズトースト	バナナ	
23	土	わかめうどん、ぶかし芋、 浅漬け、オレンジ	うどん、さつまい、 ごま油	牛乳、鶏肉、かつお節	オレンジ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、 こんぶ、わかめ	麦茶 お菓子	源氏パイ	
25	月	豚丼、白菜のマヨ和え、 もずくのみそ汁、オレンジ	米、こんにやく、 小麦粉、ノイックマヨネーズ、 押麦、油、バター、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、 油揚げ、みそ、 かつお節	オレンジ、にんじん、もずく、 はくさい、たまねぎ、 グリーンピース、葉ねぎ、りんご	牛乳 ドーナツ	りんご	
26	火	黒米ごはん、アーサ入り卵焼き、 ひじきの炒め、 さつまいのみそ汁、りんご	米、さつまい、 そうめん、しらたき、 黒米、麸、油、三温糖	牛乳、卵、大豆、 しらす干し、ツナ缶、 みそ、豚肉、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、さやいんげん、ひじき、 葉ねぎ、にら、アーサ	牛乳 そうめんチャンプルー	野菜ビスケット	
27	水	<誕生会メニュー>ミートソースパスタ、 ブロッコリーサラダ、 コーンスープ、グレープフルーツ	スパゲティ、バター、 沖縄県産シイタケ(卵不使用)、 ノイックマヨネーズ、三温糖	豚肉、大豆	グレープフルーツ、ブロッコリー、 たまねぎ、コーン、にんじん、 キャベツ、マヨネーズ、トマト、ピーマン	りんごジュース、 シアーシート	源氏パイ	
28	木	枝豆ごはん、レバーの香味焼き、 トマトの和え物、 ゆし豆腐、オレンジ	米、ドレッシング、 黒砂糖、押麦、油、 グラニュー糖、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、 小豆、かつお節、 みそ、煮干し	オレンジ、トマト、きゅうり、 えだまめ、葉ねぎ、サラダ菜	牛乳 ぜんざい	小魚	
29	金	玄米ごはん、酢鶏、 さつまいサラダ、 わかめの中華スープ、りんご	米、さつまい、玄米、 油、ノイックマヨネーズ、 三温糖、片栗粉、こま	牛乳、鶏肉、さけ	りんご、オレンジ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、たけのこ、しいたけ、えのきたけ、 パプリカ、ピーマン、ブロッコリー、わかめ	牛乳 鮭おにぎり	オレンジ	
30	土	きのこスパゲティ、ポパイサラダ、 トマトスープ、オレンジ	スパゲティ、 ノンエッグマヨネーズ、 バター	ベーコン(無添加)	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、 しめじ、えのきたけ、にんじん、 トマト、しいたけ、コーン	麦茶 お菓子	せんべい	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

＜県産品奨励月間＞
7月は、県産品奨励月間です。沖縄県産の野菜や肉、果物食べて
地産地消に貢献しましょう。この時期にとれる県産の野菜や果物は、
沖縄の太陽をいっぱいあびて育った元気野菜です。



給食たより

社会福祉法人 ペリー保育園

栄養士 平良裕子

<県産品奨励月間>

7月は、県産品奨励月間です。沖縄県産の野菜やお肉、果物を食べて地産地消に貢献しましょう。この時期にとれる県産の野菜や果物は、沖縄の太陽をいっぱいあびて育った元気野菜です。

七夕を楽しむ

<七夕の由来>

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚（たな）機（ばた）」と、中国から伝来した「乞（きつ）巧（こう）奠（でん）」という行事が結びついたものといわれています。

<七夕の行事食>

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

地産地消とは？

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。身近な食べ物の消費を増やすことは、遠くから運ばれてくる食べ物を使うよりも輸送にかかるエネルギーが節約でき、排出ガスも削減されるため環境にもやさしい取り組みです。また、生産者と消費者の結びつきが強くなり、地域の活性化にもつながります。

★ 夏野菜を食べよう ★

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げてくれる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

トマト

βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果もあります。また、赤い色に含まれるリコピンは抗酸化作用があるので、病気の予防や疲労回復に。

きゅうり

身体にこもった熱を取り除き、体を冷やす効果があります。約95%が水分で、あまり栄養がないと思われがちですが、カリウムが比較的多い食品で、余分なナトリウムを排出する利尿作用があります。

ゴーヤー

疲労回復に効果があるビタミンCを多く含み、夏バテ予防の食材の一つです。また、ゴーヤーの苦味成分モルデシリンには食欲を増進させる作用があります。

おくら

独特のぬめり成分ペクチンは、胃の粘膜を保護して胃の調子を整えてくれます。ビタミンやカルシウムなどのミネラルも豊富です。角おくらよりも、丸おくらの方が軟

夏場に多い食中毒

食中毒は目に見えないウイルスとの闘いです。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。食中毒の予防は食品管理に気をつけましょう。

●●● 食中毒予防の3原則 ●●●

つけない



手には細菌がついています。石けんでしっかり手を洗いま

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきり

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に肉は中心までよく加熱しま

<もずく丼>

子供2人 大人2人

もずくは、お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維フコイダンが豊富！丈夫な骨をつくる、カルシウム・マグネシウムなどのミネラルも入っています。

【作り方】

- 1 にんじん、玉ねぎ、ピーマンは、粗みじん切りにしておく
- 2 豚ひき肉に下味（酒・おろししょうが）をつけ炒め、かつおだし汁を入れる
- 3 野菜類を入れやわらかくなるまで煮る
- 4 3にもずくを入れ、味付けする
- 5 残りの調味料を入れ、片栗粉で少しとろみをつける
- 6 ごはんの上にのせて完成です♪

※味付けは調整しながら、お好みの味をみつけてくださいね。

- ・ごはん・・・人数分
- ・豚ひき肉・・・60g
- ・おろししょうが・・・2g
- ・玉ねぎ・・・70g (1/4個)
- ・コーン（冷）・・・20g
- ・みりん・・・6g (小さじ)
- ・片栗粉・・・適量
- ・塩抜きもずく・・・150g
- ・酒・・・10g (小さじ2)
- ・にんじん・・・60g (中1/2本)
- ・ピーマン・・・30g (小1個)
- ・しょうゆ・・・9g (大さじ1/2)
- ・かつおだし汁・・・50ml
- ・油・・・適量

<ごはんの量>

うさぎ組～ぞう組：85g
ばんだ組～いのち組：110g



7月離乳食献立表



社会福祉法人
ベリール保育園
栄養士 平良裕子

2022年

回食		1回食(午前)		補食(午後)		回食		1回食(午前)		補食(午後)	
月齢		9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月		月齢		9・10・11ヶ月		7・8ヶ月	
固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ		舌でつぶせる固さ	
		バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)				バナナ位(荒みじん切り)		豆腐位(つぶつぶ)	
		献立名		材料				献立名		材料	
1	金	もずく丼(軟飯) 和え物 へちまのみそ汁 バナナ	米、もずく、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、コーン、 小松菜、キャベツ、 へちま、わかめ、 バナナ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	16	土	軟飯 鶏肉の煮付け アボカドソース じゃが芋のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、 アボカド、コーン、 じゃが芋、わかめ、 オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)		
2	土	野菜おじや マッシュポテト にんじんスティック オレンジ	米、玉ねぎ、にんじん、 ほうれん草、ツナ、 じゃが芋、オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)	18	月					
4	月	豚丼(軟飯) コーン 小松菜スープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、ケール、 コーン、小松菜、 オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)	19	火	野菜おじや 和え物 みそ汁 オレンジ	米、ツナ、玉ねぎ、 にんじん、ほうれん草、 わかめ、ふ、 オレンジ	・小松菜おじや (米、小松菜)		
5	火	軟飯 魚の煮付け タケノコ 里芋のみそ汁 りんご	米、白身魚、キャベツ、 にんじん、玉ねぎ、 ツナ、里芋、 しいたけ、わかめ、 りんご	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	20	水	軟飯 野菜煮 和え物 アサリのスープ りんご	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 冬瓜、キャベツ、 アサリ、えのき、 りんご	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)		
6	水	軟飯 チンジャオロース ゆかり和え 冬瓜のスープ バナナ	米、豚肉、ピーマン、 玉ねぎ、きゅうり、 冬瓜、しめじ、 ほうれん草、バナナ	・マッシュポテト (じゃが芋、青のり)	21	木	軟飯 魚の煮付け 五目煮 なめこのみそ汁 オレンジ	米、白身魚、鶏肉、 大豆、にんじん、 ごぼう、昆布、 いんげん、なめこ、 豆腐、オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)		
7	木	七夕軟飯 鶏肉の煮つけ そうめん汁 すいか	米、コーン、鮭、 にんじん、鶏肉、 そうめん、玉ねぎ、 ほうれん草、すいか	・おかかおじや (米、かつお節)	22	金	軟飯 マーボー冬瓜 大根の和え物 チンゲン菜スープ オレンジ	米、豆腐、豚肉、 冬瓜、にんじん、 玉ねぎ、しいたけ、 大根、きゅうり、 チンゲン菜、オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)		
8	金	軟飯 豆腐の煮付け おひたし 豚汁 オレンジ	米、豆腐、 ほうれん草、にんじん、 豚肉、大根、 さつま芋、オレンジ	・ツナおじや (米、ツナ)	23	土	わかめうどん ふかし芋 漬物 オレンジ	うどん、鶏肉、 わかめ、玉ねぎ、 にんじん、さつま芋、 キャベツ、きゅうり、 オレンジ	・ふかし芋 (さつま芋)		
9	土	二色丼(軟飯) カリカリきゅうり 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、にんじん、 いんげん、きゅうり、 豆腐、わかめ、 わかめ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	25	月	豚丼(軟飯) 白菜の和え物 もずくのみそ汁 オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、ケール、 白菜、もずく、 豆腐、オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)		
11	月	軟飯 ヌンクー小 挽肉納豆 ふのみそ汁 りんご	米、豚肉、大根、 にんじん、しいたけ、 小松菜、納豆、 ふ、わかめ、 りんご	・青のりおじや (米、青のり)	26	火	軟飯 鶏肉の煮付け ひじきの炒め さつま芋のみそ汁 りんご	米、鶏肉、ひじき、 豚肉、大豆、 いんげん、 さつま芋、玉ねぎ、 りんご	・にゅうめん (そうめん、 キャベツ、にんじん)		
12	火	沖縄そば かぼちゃ煮 カリカリきゅうり オレンジ	沖縄そば、豚肉、 昆布、かぼちゃ、 きゅうり、オレンジ	・小松菜おじや (米、小松菜)	27	水	ミートソースパスタ アボカドソース コーンスープ オレンジ	ミートソース、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、アボカド、 コーン、キャベツ、 オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)		
13	水	軟飯 松風焼き アボカド炒め ほうれん草のみそ汁 オレンジ	米、豚肉、鶏肉、 にんじん、豆腐、 アボカド、じゃが芋、 ほうれん草、 オレンジ	・ふかし芋 (さつま芋)	28	木	軟飯 レバーの煮付け トマトの和え物 ゆし豆腐 オレンジ	米、豚肉、トマト、 きゅうり、豆腐、 オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)		
14	木	軟飯 魚の煮付け パンパシ コーンスープ りんご	米、白身魚、鶏肉、 にんじん、きゅうり、 コーン、玉ねぎ、 りんご	・おかかおじや (米、かつお節)	29	金	軟飯 酢豚 さつま芋サラダ わかめスープ りんご	米、鶏肉、玉ねぎ、 しいたけ、にんじん、 ピーマン、さつま芋、 きゅうり、わかめ、 えのき、りんご	・鮭おじや (米、鮭)		
15	金	タコライス(軟飯) マカロニサラダ ほうれん草のスープ オレンジ	米、鶏肉、にんじん、 玉ねぎ、ピーマン、 トマト、 マカロニ、きゅうり、 コーン、ほうれん草、 しめじ、オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	30	土	煮込みスパゲティ ポパイサラダ トマトスープ オレンジ	ミートソース、えのき、 しいたけ、しめじ、 にんじん、玉ねぎ、 ほうれん草、 トマト、オレンジ	・わかめおじや (米、わかめ)		

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





給食たより

～離乳食～

社会福祉法人 ペリー保育園

栄養士 平良裕子

<県産品奨励月間>

7月は、県産品奨励月間です。沖縄県産の野菜やお肉、果物を食べて地産地消に貢献しましょう。この時期にとれる県産の野菜や果物は、沖縄の太陽をいっぱいあびて育った元気野菜です。

遊び食べへの対応

乳幼児は、ある程度おなかが満足すると、食事に集中できなくなります。食べ物や食器で遊んだり、いすから下りて立ち歩くなど遊び食べを始めたら、「ちゃんと食べようね」と声をかけ、赤ちゃんの場合は大人が食べさせましょう。

それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。

「もうごちそうさまにしていかな？」と確認して、食べる様子がなければ食器を下げてしまいます。



地産地消とは？

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。身近な食べ物の消費を増やすことは、遠くから運ばれてくる食べ物を使うよりも輸送にかかるエネルギーが節約でき、排出ガスも削減されるため環境にもやさしい取り組みです。また、生産者と消費者の結びつきが強くなり、地域の活性化にもつながります。

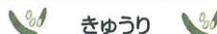
★ 夏野菜を食べよう ★

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げてくれる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。



トマト

βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果もあります。また、赤い色に含まれるリコピンは抗酸化作用があるので、病気の予防や疲労回復に



きゅうり

身体にこもった熱を取り除き、体を冷やす効果があります。約95%が水分で、あまり栄養がないと思われがちですが、カリウムが比較的多い食品で、余分なナトリウムを排出する利尿作用があります。



ゴーヤー

疲労回復に効果があるビタミンCを多く含み、夏バテ予防の食材の一つです。また、ゴーヤーの苦味成分モモルデシリンには食欲を増進させる作用があります。



おくら

独特のぬめり成分ペクチンは、胃の粘膜を保護して胃の調子を整えてくれます。ビタミンやカルシウムなどのミネラルも豊富です。角おくらよりも、丸おくらの方が軟

夏場に多い食中毒

食中毒は目に見えないウイルスとの闘いです。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。食中毒の予防は食品管理に気をつけましょう。

●●● 食中毒予防の3原則 ●●●

つけない



手には細菌がついています。石けんでしっかり手を洗いま

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べき

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に肉は中心までよく加熱しま

<島豆腐の肉みそかけ> 離乳食1人、大人2人分

- ・沖縄豆腐・・・300g
- ・鶏ひき肉(中期)or豚ひき肉(後期)・・・60g
- ・みそ・・・15g
- ・三温糖・・・11g
- ・みりん・・・6g

【作り方】

- 1 豆腐は、食べやすい大きさにカットし、水切り
- 2 豆腐をトースター、またはフライパンで焼く
- 3 テフロン加工のフライパンで肉を炒め、みそを2gほど入れ味付けし、離乳用の分だけ取り分ける。
- 4 取り分け後、他の調味料をすべて入れ、大人用に味付けする
- 6 焼いた豆腐の上に、肉みそをかけて完成です

※肉みそは、かつおだし汁を入れながら味を調整してくださいね。