

7がつのこんだてひょう

みんなのどっほこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
月火	1 30	白せんべい 麦茶	冷やしうどん 宝袋 ヨーグルト	揚げパン 豆乳
火	2 23	ビスコ 豆乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 納豆和え じゃが芋の味噌汁 メロン	手作りフルーツゼリー 麦茶
水月	3 22	クラッカー 豆乳	ミートソーススパゲティー フルーツサラダ もやしスープ すいか	わんぱく蒸しパン 豆乳
木	4	白せんべい 麦茶	ごはん ミルフィーユかつ 千キャベツ レタスとブロッコリー枝豆のサラダ 崩し豆腐のスープ オレンジ	水ようかん せんべい 麦茶
金	5	ビスコ 豆乳	七夕そうめん 棒餃子 ヨーグルト	わかめごはん 麦茶
土	6	白せんべい 麦茶	味噌ラーメン レタスサラダ ゼリー	シュガートースト 麦茶
月	8 29	白せんべい 麦茶	ごはん 蓮根ハンバーグ 焼きナスサラダ 豆腐の味噌汁 バナナ	シロンケーキ 豆乳
火水	9 31	ビスケット 麦茶	ごはん ザクザクチキン グリーンサラダ 豆腐とわかめの清汁 メロン	青のりチップス 麦茶
水木	10 25	ビスコ 豆乳	パン ジャーマンポテト パイナップルサラダ 鶏と夏野菜ミネストローネ オレンジ	塩昆布焼きそば 麦茶
木金	11 26	ビスケット 豆乳	天ぶらうどん(胡瓜・わかめ) 天ぶら(海老 ちくわ 芋 大葉) バナナ	とうもろこしの炊き込みご飯 麦茶
金水	12 24	クラッカー 豆乳	カレーライス トマトサラダ ヨーグルト えのきのスープ	メープルフレンチトースト 豆乳
土	13 27	白せんべい 麦茶	ジャージャーそうめん コーンサラダ チンゲン菜のスープ ゼリー	チーズトースト 豆乳
水	16	白せんべい 豆乳	ごはん 蒸し鶏の胡麻味噌掛け 竹輪とつきこんのおかか金平 もやしの清汁 バナナ	じゃがピザ 麦茶
水	17	ビスコ 豆乳	お誕生日献立	お楽しみに
木	18	ビスケット 豆乳	ごはん 肉巻きしゃぶしゃぶ ポテトのチーズ焼き 崩し豆腐のスープ デラウエア	マカロニきな粉黒蜜 麦茶
金	19	白せんべい 豆乳	冷やし中華 唐揚げ ゼリー	アップルパイ 麦茶

エネルギー523kcalたんぱく質18.2g 脂質18.3g 塩分1.9g ちくわ、マヨネーズ、かにかまウインナーは鶏卵不使用を使用しています

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②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。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食食用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食食用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンには整理整頓・清潔に！