

6がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	主な材料
月	2 16	冷やしきつねうどん 天ぷら(ささみカレー味・さつまいも)	野菜のクッパ 麦茶	干しうどん 油揚げ 胡瓜 わかめ ささみ さつまいも キャベツ 人参 玉子焼き 精白米 ミックス粉
火	3 17	ごはん カレイの照り焼き 焼きビーフン わかめとねぎの味噌汁 メロン	ティラミス 麦茶	精白米 カレイ ビーフン 人参 豚肉 ビーマン わかめ ネギ クリームチーズ ココア ミックス粉 バター
水月	4 23	チキンカレー パイナップルサラダ チンゲン菜のスープ ヨーグルト	味噌ポテト 豆乳	精白米 人参 じゃが芋 鶏肉 レタス 胡瓜 パイナップル みかん缶 チンゲン菜 えのき りんご
木	5 19	ごはん バーベキューチキン キャベツの塩昆布和え えのきとネギのスープ オレンジ	カップ蒸しパン 豆乳	精白米 鶏肉 りんご キャベツ 塩昆布 えのき 人参 えのき ネギ ミックス粉
金	6 20	ごはん 鮭の塩麴焼き 青菜の納豆和え (20日 肉じゃが) 油揚げの味噌汁 パナナ	きな粉揚げパン 豆乳	精白米 鮭 塩こうじ 青菜 えのき ひきわり納豆 油揚げ コッペパン きな粉
土	7 21	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーサラダ しめじのスープ ゼリー	クレープ 豆乳	スパゲッティ ひき肉 玉ねぎ 人参 エリンギ ブロッコリー レタス 胡瓜 しめじ トマトピューレ ダイストマト
月	9 25	バターロールパン 鮭と豆腐のグラタン 鶏と夏野菜のミネストローネ ヨーグルト	わかめご飯 麦茶	バターロール 鮭 豆腐 えのき 玉ねぎ 豆乳 鶏肉 スズキニ なす じゃが芋 シュルマカロニ トマト缶 精白米 わかめ
火	10	麻婆丼(茄子いり) 韓国サラダ 中華スープ パナナ	焼きそばロール 麦茶	精白米 ひき肉 なす ネギ エリンギ レタス 刻み海苔 胡瓜 トマト 中華蒸し麺 人参 キャベツ もやし 春巻きの皮
水	11	ごはん 海老かつ トマトとレタスのサラダ もやしの味噌汁	手作りゼリー 豆乳	精白米 えび はんぺん トマト レタス 胡瓜 モヤシ ネギ りんご メロン みかん缶 りんごジュース バイン缶 ゼラチン
木	12	ごはん 豆腐と鶏の甘酢あん炒め フルーツサラダ 春雨スープ メロン	マヨコーンパン 豆乳	精白米 豆腐 鶏 蓮根 パイン缶 みかん缶 レタス 胡瓜 春雨 人参 食パン コーン缶 えのき もやし
金	13 27	ペスカトーレビアンコスパゲッティ ジャーマンポテト チンゲン菜のスープ バナナ	焼きチーズごはん 麦茶	スパゲッティ ホタテシーグレイズ えび カニカマ じゃが芋 ウィンナー 玉ねぎ チンゲン菜 えのき ネギ 豚ひき チーズ
土	14 28	カレーうどん レタストマトサラダ ゼリー	タルト 豆乳	干麺 ネギ 豚肉 油揚げ しめじ 人参 レタス トマト
水月	18 30	冷やし中華 チャイニーズハンバーグ バナナ	わんぱくごはん 麦茶	中華麺 カニカマ きゅうり トマト わかめ 豚ひき なら ウィンナー 精白米 ネギ 人参
火	24	お誕生日会メニュー	お楽しみに	豚小間 精白米 なら 人参 もやし 豚ひき 食パン サラダ菜 レタス みかん缶
木	26	炒飯 手作り春巻き たたき胡瓜昆布和え チンゲン菜とえのきのスープ メロン	マカロニきな粉黒蜜 豆乳	精白米 玉子焼き カニカマ 豚ひき ネギ 春雨 胡瓜 昆布茶 チンゲン菜 えのき マカロニ きな粉 黒蜜

園で使用のマヨネーズ 竹輪・中華麺・ミックス粉 ウィンナー カニカマはすべて鶏卵不使用を使用しています

エネルギー 528kcal たんぱく質18.8g 脂質18.0g 塩分1.9g

家庭での食中毒対策

できることから見直してみよう。

- 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材用」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材用」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！

こまめに水分補給

上手な水分のとり方

- ① 外出する前と帰ってきた後に飲む
- ② 汗をかいた前後に飲む
- ③ 水かお茶を飲む
- ④ 一度に大量に飲まない

上手に水分をとって元気に過ごそう！