

7がっだてひょう

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
月火	1 30	冷やしうどん 宝袋 ヨーグルト	揚げパン 豆乳	乾めん 油揚げ ひき肉 豆腐 椎茸 人参 コッペパン きな粉 胡瓜 カニカマ
火	2 23	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	精白米 鮭 塩こうじ 納豆 ほうれん草 人参 えのき チンゲン菜 じゃが芋 りんご りんご果汁 ゼラチン フルーツ缶
水月	3 22	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	スパゲティー ひき肉 玉ねぎ エリンギ 人参 フルーツ缶 レタス 胡瓜 ミックス粉 ウイン ナー
木	4	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	精白米 豚小間 キャベツ レタス 枝豆 ブロッコリー 麺豆腐 小豆 寒天 ネギ
金	5	七夕そうめん 棒餃子 ヨーグルト	わかめごはん 麦茶	ひやむぎ オクラ 人参 ひき肉 きゃべつ ネギ 精白米 わかめ 胡瓜 餃子の皮
土	6	味噌ラーメン レタスサラダ ゼリー	シュガートースト	中華麺 ひき肉 ネギ 胡瓜 レタス パン 人参 トマト キャベツ コーン もやし
月	8 29	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	シトロンケーキ 豆乳	精白米 ひき肉 蓮根 なす レタス 胡瓜 小松菜 えのき 豆腐 ネギ ミックス粉 人参
火水	9 31	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	精白米 コーンフレーク 鶏肉 レタス 胡瓜 豆腐 ねぎ わかめ 餃子の皮 青のり
水木	10 25	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	パン じゃが芋 ウインナー 玉ねぎフルーツ缶 胡瓜 レタス 鶏 シェルマカロニ ズッキーニ 焼きそば麺 塩昆布 ネギ もやし 人参 豚肉
木金	11 26	天ぷらうどん(胡瓜・わかめ) 天ぷら(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	乾めん 胡瓜 わかめ えび 竹輪 さつま芋 大場 トウモロコシ
金水	12 24	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	精白米 じゃが芋 鶏肉 ウインナー トマトレタス 胡瓜 えのき パン メープル ネギ 人参 玉ねぎ
土	13 27	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	そうめん ひき肉 ネギ 椎茸 コーン レタス 胡瓜 チンゲン菜 パン チーズ
水	16	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	精白米 鶏むね 胡瓜 ちくわ こんにやく おかか じゃが芋 玉ねぎ チーズ ウインナー
水	17	お誕生日献立	お楽しみに	
木	18	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	精白米 豚バラ キャベツ もやし じゃが芋 玉ねぎ チーズ 豆腐 ネギ マカロニ きな粉 黒蜜
金	19	冷やし中華 唐揚げ ゼリー	アップルパイ 麦茶	生中華麺 胡瓜 カニカマ わかめ 鶏肉 パイシート りんご

園で使用のマヨネーズ 竹輪 ウインナー カニカマはすべて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、水分の多い果糖・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キッチンは整理整頓・清潔に!

フルーツは仕入れにより変更する事が多いです

エネルギー587kcalたんぱく質21.2g 脂質20.3g 塩分1.9g