

7かつのこんだてひょう

みんなのとっほこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
木	1 15	クラッカー 豆乳	マーボー丼 レンコンサラダ キャベツのスープ オレンジ	フルーツあんみつ 麦茶
金	2 16	甘辛せんべい 麦茶	パン スティックフライ バンバンジーサラダ コーンスープ バナナ	きな粉ちんすこう 豆乳
土	3 24	ビスケット 麦茶	あんかけ焼きそば 大根サラダ ワンタンスープ ゼリー	チーズトースト 麦茶
月 水	5 21	白せんべい 麦茶	ご飯 鶏の照り焼き 五目ひじき じゃがいもの味噌汁 すいか	シュガーチーズパン 豆乳
火	6 27	甘辛せんべい 麦茶	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 冬瓜と高野豆腐の煮物 もやしのすまし汁 オレンジ	バナナロールケーキ 豆乳
水	7	ビスコ 豆乳	七夕そうめん かき揚げ キャベツの塩昆布和え ゼリー	おかつナおにぎり 麦茶
木	8 29	クラッカー 豆乳	スタミナ豚丼 酢の物 豆腐のすまし汁 メロン	オレンジババロア 麦茶
金	9 30	甘辛せんべい 豆乳	冷やし中華 菊花しゅうまい バナナ	チャーハン 麦茶
土	10 31	ビスケット 麦茶	ネギソース唐揚げ丼 春雨サラダ 野菜スープ ゼリー	キャラメルお麩ラスク 豆乳
月	12 26	白せんべい 麦茶	パン 鶏肉の夏野菜ソースがけ ポテトサラダ 玉子スープ ヨーグルト	郷土メニュー 沖縄県 サーターアンダギー 豆乳
火	13	甘辛せんべい 豆乳	日本郷土メニュー 沖縄県 タコライス マーミナーチャンブル えのきのスープ バナナ	かりんとう 麦茶
水	14 28	ビスコ 豆乳	カレーうどん 彩サラダ すいか 28日バナナ	菜飯ツナおにぎり 麦茶
火	20	甘辛せんべい 麦茶	お誕生日会献立	お楽しみ
月	19	ビスコ 豆乳	お祭り献立	チョコバナナ 麦茶

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。



食中毒の予防法

- 細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

今月の平均栄養価 エネルギー570kcal
たんぱく質18.0g 脂質18.6g 塩分1.9g