

7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	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ	栄養価
土	1 15 29	ビスケット 麦茶	醤油ラーメン ジャが芋の青のり和え ゼリー	ホットケーキ 麦茶	熱量478kcal 蛋白15.5g 脂質18.6g
月	3 31	クラッカー 豆乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ ジャが芋の味噌汁 バナナ	シトロンケーキ 豆乳	熱量453kcal 蛋白17.4g 脂質18.9g
火	4 18	白せんべい 豆乳	ごはん 鮭の醤油バター 青菜の胡麻和え 茄子の味噌汁 オレンジ	じゃがピザ 麦茶	熱量430kcal 蛋白18.4g 脂質23.9g
水	5 19	動物ビスケット 麦茶	五目おこわ つくね焼き 豆腐サラダ 春雨スープ デラウェア	メルティーフレーク 豆乳	熱量480kcal 蛋白18.4g 脂質19.9g
木	6	クラッカー 豆乳	タコライス シャカシャカポテト 具沢山野菜スープ ヨーグルト	とうもろこし 麦茶	熱量520kcal 蛋白19.4g 脂質19.9g
金	7 21	ビスコ 麦茶	七タそうめん ザクザクチキン すいか 21日冷やし中華	フルーツサンド 豆乳	熱量461kcal 蛋白15.4g 脂質14.9g
土	8 22	ビスケット 麦茶	ネギ塩豚丼 ほうれん草の胡麻和え 大根とお麩のすまし汁 ゼリー	クレープ 麦茶	熱量474kcal 蛋白19.4g 脂質16.9g
月	10 24	クラッカー 豆乳	あんかけご飯 和風ポテトサラダ 冬瓜のすまし汁 オレンジ 24日すいか	南瓜プリン 豆乳	熱量511kcal 蛋白18.4g 脂質16.9g
火	11 25	白せんべい 豆乳	パン 白身魚のフライ コーンサラダ パンプキンポタージュ すいか 25日バナナ	わんぱくおにぎり 麦茶	熱量520kcal 蛋白15.4g 脂質16.9g
水	12 26	ビスケット 麦茶	カレーライス キャベツの塩昆布和え えのきのスープ ヨーグルト	ティラミス 豆乳	熱量520kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
木	13 27	クラッカー 麦茶	スパゲティーミートソース わかめのサラダ もやしのスープ バナナ 27日すいか	13日シュガーチーズトースト 27日シュガーチーズロール	熱量450kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
金	14 28	ビスコ 豆乳	ごはん バーベキューチキン オレンジサラダ キャベツのスープ デラウェア	のり塩チップ 麦茶	熱量423kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
木	20	クラッカー 豆乳	誕生日献立	お楽しみ 紅茶	熱量500kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g

今月の平均栄養価 エネルギー498kcal たんぱく質17.8g 脂質18.0g 塩分1.9g

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材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しない食べる食材用」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キッチンは整理整頓・清潔に！