

7月こんだてひょう

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 | 栄養価 |
|----|---------------|--|---------------------------------|--|---------------------------------|
| 土 | 1 15 29 | 醤油ラーメン じゃが芋の青のり和え ゼリー | ホットケーキ 麦茶 | 焼きそば麺 豚肉 キャベツ 人参 じゃがいも ホットケーキミックス | 熱量520kcal 蛋白18.0g 脂質19.0g |
| 月 | 3 31 | ごはん 鶏肉のマーメイド焼き グリーンサラダ じゃが芋の味噌汁 バナナ | シトロンケーキ 豆乳 | 精白米 鶏肉 レタス 胡瓜 ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ ホットケーキミックス | 熱量545kcal 蛋白18.4g 脂質20.9g |
| 火 | 4 18 | 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 | 精白米 鮭 ほうれん草 青梗菜 人参 もやし なす 油揚げ 長ネギ じゃがいも ツナ | 熱量590kcal 蛋白18.4g 脂質23.9g |
| 水 | 5 19 | 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 | 精白米 鶏肉 人参 れんこん こんにゃく えのき 長ネギ レタス 豆腐 きゅうり キャベツ コーンフレーク | 熱量499kcal 蛋白17.5g 脂質15.9g |
| 木 | 6 | 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 | 精白米 豚ひき肉 玉ねぎ レタス トマト チーズ ワンタンの皮 じゃがいも キャベツ 人参 エリンギ とうもろこし | 熱量517kcal 蛋白19.4g 脂質18.9g |
| 金 | 7 21 | 七夕そうめん ザクザクチキン 21日冷やし中華 すいか | フルーツサンド 豆乳 | そうめん 錦糸卵 きゅうり 人参 鶏肉 コーンフレーク 生姜 にんにく パン 生クリーム みかん缶 | 熱量501kcal 蛋白15.4g 脂質14.9g |
| 土 | 8 22 | 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 | 精白米 豚肉 長ネギ ほうれんそう 人参 大根 お麩 | 熱量500kcal 蛋白19.4g 脂質18.9g |
| 月 | 10 24 | 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 | 精白米 鶏ひき肉 玉ねぎ もやし 人参 えのき じゃがいも はんぺん きゅうり 青のり 冬瓜 しめじ 南瓜 豆乳 ゼラチン | 熱量510kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g |
| 火 | 11 25 | パン 白身魚のフライ コーンサラダ パンプキンポターージュ すいか 25日バナナ | わんぱくおにぎり 麦茶 | パン カレイ 玉ねぎ ピクルス レタス きゅうり コーン 南瓜 豆乳 精白米 ウインナー ごま | 熱量634kcal 蛋白20.4g 脂質22.9g |
| 水 | 12 26 | 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 | 精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ウインナー じゃがいも キャベツ 青梗菜 塩昆布 えのき 長ネギ ホットケーキミックス クリームチーズ | 熱量609kcal 蛋白20.4g 脂質19.0g |
| 木 | 13 27 | 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 | パスタ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 なす エリンギ レタス わかめ きゅうり トマト もやし パン チーズ | 熱量540kcal 蛋白17.4g 脂質18.9g |
| 金 | 14 28 | ごはん パーベキューチキン 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 | 精白米 鶏肉 にんにく 人参 レタス みかん缶 キャベツ 玉ねぎ 餃子の皮 | 熱量503kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g |
| 木 | 20 | 誕生日献立 | お楽しみ 紅茶 | 精白米 ウインナー 玉ねぎ 人参 鶏肉 にんにく 生姜 レタス きゅうり 青梗菜 | 熱量533kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g |

今月の平均栄養価

エネルギー547kcal たんぱく質18.8g 脂質19.1g 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！