



8月 予定献立表



令和 4年 7月29日発行
幼保連携型認定こども園
こども園ひがしどおり
編集 木村 千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー	
				午前(3歳未満児)	午後(全園児)		
1	月	鮭の塩焼き 小松菜のごま和え 豚汁 洋ナシ缶	しゅうまい	フルーツ	とんがりコーン牛乳	534kcal	
2	火	夏野菜ミートソースパゲッティ どうもろこし グリーンサラダ もずくスープ パインゼリー	いり豆腐	フルーツ	手作り 新じゃがポテトチップ 牛乳	お誕生会	
3	水	すき焼き風煮 棒餃子 なすと玉ねぎのみそ汁 パナナ	鮭フレーク	フルーツ	カップヨーグルト	514kcal	
4	木	親子丼 切り干し大根のごまサラダ 小松菜とえのきのみそ汁 メロン	みそ田楽	フルーツ	揚げ一番牛乳	552kcal	
5	金	チキンちぎり揚げ ツナサラダ ふりかけ きゃべつと生揚げのみそ汁 フルーツミックス	煮豆	フルーツ	手作り メイプルプーチン 牛乳	661kcal	
6	土	とり五目御飯 じゃがいものそぼろ煮 にらのみそ汁 ブルーベリー	スティックきゅうり	フルーツ	ボンスケ牛乳	483kcal	
7	日						
8	月	さんま甘露煮 五目きんぴら 八杯汁 ヤクルト	鶏肉のマーマレード煮	フルーツ	ハッピーターン牛乳	603kcal	
9	火	ビーンズカレー わかめとコーンのサラダ スイカ	もやしのみそ汁	ぶどう100%ジュース	プリン	プール納め	
10	水	ひきわり納豆 肉じゃが 夕顔のみそ汁 スイカ	豆腐炒め	フルーツ	手作り 黒糖蒸しパン牛乳	617kcal	
11	木	お盆休み 山の日 お盆休み					
12	金	和風マーボー丼 ごぼうサラダ アーサー汁 フルーツミックス	たくあん	フルーツ	カップヨーグルト	538kcal	
13	土	温そうめん かぼちゃの甘煮 浅漬けサラダ めんこちゃんゼリー	魚肉ソーセージのソテー	フルーツ	うまい棒牛乳	488kcal	
14	日						
15	月	ホックの塩焼き すき昆布の煮物 ごま味噌豆腐鍋 ジョアミニ	洋風切り干し大根	フルーツ	ばかうけ牛乳	515kcal	
16	火	中華風肉団子 メンマ炒め なめこと豆腐のみそ汁 みかんゼリー	じゃがバター	フルーツ	手作り サーターアンダギー 牛乳	521kcal	
17	水	納豆おひたし 浦上そぼろ にら玉汁 メロン	タコさんりゅう	フルーツ	手作り大学いも牛乳	648kcal	
18	木	磯うどん ポテトサラダ ミニトマト パナナ	三種の煮物	フルーツ	手作り ひじきおにぎり 麦茶	451kcal	
19	金	和風ガバオライス メキシカンサラダ 大根菜っ葉のみそ汁 オレンジ	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	ポテトフライ牛乳	524kcal	
20	土	あじ煮つけ すいとん 小松菜と油揚げのお浸し オレンジ	スティックさつま	フルーツ	ビスコ・無限えび	501kcal	
21	日						
22	月	ホックの照り煮 ほうれん草とたくあんのおひたし せんべい汁 りんご	紅白煮	フルーツ	ジャガビー牛乳	596kcal	
23	火	海軍カレー カミカミサラダ フルーツミックス	豆腐と油揚げのみそ汁	フルーツ	手作り カルピスゼリー	544kcal	
24	水	チキンの夏野菜煮込み マカロニサラダ にらともやしのみそ汁 カップヨーグルト	手作りふりかけ	フルーツ	手作り クリームチーズサンド 牛乳	624kcal	
25	木	味噌ラーメン 夕顔のなめ煮 わかめのから揚げ パナナ	ごまかつおにぎり	フルーツ	手作り マシュマロバー 牛乳	664kcal	
26	金	三色納豆 根菜煮 チンゲン菜と油揚げのみそ汁 スイカ	にんじんのごま和え	フルーツ	ばりんこ牛乳	487kcal	
27	土	バラ焼き オーシャンサラダ 切干大根とほうれん草のみそ汁 スイカ	かぼちゃの甘煮	フルーツ	たべっ子水族館牛乳	531kcal	
28	日						
29	月	かれい生姜煮 ひじきの煮物 さつま汁 オレンジ	鶏の照り焼き	フルーツ	かっばえびせん牛乳	473kcal	
30	火	パインコップ 白身フライ カリフラワーのカレードレッシング コーンスープ りんご	ツナちくわ和え	フルーツ	コーンフレーク	566kcal	
31	水	五目厚焼玉子 スタミナ炒め 味付けのり 豆腐とわかめのみそ汁 洋ナシ缶	肉団子	フルーツ	茹でどうもろこし牛乳	528kcal	

焼肉注意報!

野外でのバーベキューを楽しむことも多くなる夏。この時期起きやすくなる肉の生食や生焼けによる食中毒を予防するためのポイントを紹介します。

「新鮮だから生でも安全」は間違い

肉についている食中毒菌は少量でも食中毒を引き起こします。鮮度が良くても、菌が付着した肉を生や半生で食べると食中毒の危険が高まります。



十分に火を通そう

肉につく食中毒菌は熱に弱く、十分に火を通すことで死滅します。目安は中の色が変わるまで。ちなみにこども園では加熱する食品について、常に温度計で確認しています。



じかばしで牛肉をとらない

食事を使う箸でそのまま生肉を取って焼いてはいけません。別の箸やトングを用意しましょう。



調理前後の手洗いと、調理器具

調理前はもちろん、生肉を触った後は必ず手を洗いましょう。まな板や包丁はできれば野菜用・肉用と分けると安心ですね。



7月から始まったプールも今月でおしまいです。みんな外に集まり、夏の間ケガなく入れた感謝の気持ちをプールに向かって伝えた後は、ぶどうジュースでかんばい! そのあとはみんなのお楽しみ「スイカ割り」があります。

