



8月 予定献立表



令和 5年 7月28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	火	マーボー丼 春雨の中華和え 切り干し大根とほうれん草のみそ汁 りんご	きゅうりの朝漬け	フルーツ	ジャガビー 牛乳	562kcal
2	水	夏野菜ミートソースパグティ マリネチキンサラダ アーサー汁 バインゼリー	スティックチーズ	フルーツ	ベジたべる 牛乳	お誕生会
3	木	メンチカツ グリーンサラダ きゃべつと生揚げのみそ汁 ブルーベリー	たこナゲット	フルーツ	黒糖ミルクせんべい 牛乳	536kcal
4	金	すき焼き煮 きょうざ 豆腐とわかめのみそ汁 パナナ	ひきわり納豆	フルーツ	プリッツ 牛乳	661kcal
5	土	とり五目ごはん じゃがいものそぼろ煮 豆腐とにらのみそ汁 フルーツミックス	肉もやし炒め	フルーツ	ほんすけ 牛乳	515kcal
6	日					
7	月	さんま甘露煮 洋風切り干し大根 せんべい汁 洋ナン缶詰	生揚げといんげん煮	フルーツ	源氏パイ 牛乳	603kcal
8	火	中華風肉団子 豆もやし炒め なめこと豆腐のみそ汁 ブルーベリー	きゅうりツナサラダ	フルーツ	とんがりコーン 牛乳	495kcal
9	水	海軍カレー ツナサラダ すいか	豆腐と油揚げのみそ汁	ぶどうジュース	プリン	プール納め
10	木	醤油ラーメン 生揚げの炊き合わせ チーズ すいか	じゃがバター	フルーツ	星食べよ 牛乳	604kcal
11	金	○○○ 山の日 ○○○				
12	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	えだまめ	フルーツ	エアリアル 牛乳	488kcal
13	日					
14	月	ホックの塩焼き 小松菜のごま和え 豚汁 ヤクルト	肉団子のケチャップ 煮	フルーツ	食べっこ水族館 牛乳	556kcal
15	火	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 みかんゼリー	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	521kcal
16	水	ひきわり納豆 カミカミ温野菜 具だくさんつみれ汁 パナナ	ツナちくわ和え	フルーツ	サッポロポテト 牛乳	542kcal
17	木	田舎うどん 豆腐しゅうまい とうもろこし ジョア	鮭おにぎり	フルーツ	手作り 大学いも 牛乳	602kcal
18	金	わかめごはん 冷しゃぶサラダ おでん フルーツミックス	ポイルウインナー	フルーツ	カップヨーグルト	452kcal
19	土	赤魚の煮付け 小松菜と油揚げのお浸し のっぺい汁 りんご	かぼちゃの甘煮	フルーツ	ビスコ 牛乳	553kcal
20	日					
21	月	鮭の塩焼き メンマ炒め 中華風コーンスープ オレンジ	紅白煮	フルーツ	ぱりんこ 牛乳	471kcal
22	火	ビーンズカレー わかめとコーンのサラダ オレンジ	八杯汁	フルーツ	ポテトフライ 牛乳	601kcal
23	水	煮込みハンバーグ ごぼうサラダ タ顔のみそ汁 野菜果物ゼリー	手作りふりかけ	フルーツ	ばかうけ ヤクルト	545kcal
24	木	とんこつ醤油ラーメン スティックきゅうり いかナゲット パナナ	かつおにぎり	フルーツ	コーンフレーク	656kcal
25	金	アジフライ 大根の和風サラダ 生揚げとほうれん草のみそ汁 パナナヨーグルト	豆腐炒め	フルーツ	無限えび 牛乳	487kcal
26	土	ひきわり納豆 里芋と豚肉の煮物 きゃべつとわかめのみそ汁 りんご	きゅうりの浅漬け	フルーツ	ハーベスト 牛乳	531kcal
27	日					
28	月	赤魚の塩焼き 小松菜のからし和え ごまみそ豆乳鍋 洋ナン缶詰	鶏肉のマーマレード 煮	フルーツ	かっぱえびせん 牛乳	500kcal
29	火	りんごコップ 鶏つくねの照り煮 カクテルサラダ かぼちゃシチュー ヤクルト	スティックソーセー ジ	フルーツ	雪の宿 牛乳	531kcal
30	水	三色納豆 肉じゃが チンゲン菜とにんじんのみそ汁 りんご	きゃべつと厚揚げの みそ炒め	フルーツ	揚げ一番 牛乳	567kcal
31	木	肉入りうどん ポテトサラダ ミニトマト ヨーグルト	いり豆腐	フルーツ	ポリンキー 牛乳	3~5歳児参観日

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いたします。

「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

食事に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。みんなの外に集まり、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ぱい! そのあとはみんなのお楽しみ“スイカ割り”があります。

