8月 予定献立表

令和元年7月30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	土	中華風肉団子　豆もやし炒め　八杯汁　パインアップル	さつまいものごまがらめ	フルーツ	横綱あられ 牛乳	473kcal
2	日					
3	月	赤魚の塩焼き　小松菜のからし和え　サマーちゃんこ ジョアミニ(マスカット味)	いり豆腐	フルーツ	たべっ子どうぶつ 牛乳	520kcal
4	火	夏野菜ミートソーススパゲッティ　キャベツとリンゴのサラダ えびグラタン　オニオンスープ　白桃ゼリー	鶏つくね	フルーツ	手作り　クレープ 牛乳	お誕生会
5	水	ねばねば納豆昆布　根菜煮　夕顔のみそ汁　バナナヨーグルト	スティックきゅうり	フルーツ	うずまきソフト	627kcal
6	木	ビーフン炒め　嶽きみコロッケ　肉豆腐汁　メロン	鮭フレーク	フルーツ	手作り　サーターアンダギー　牛乳	601kcal
7	金	バターチキンカレー　大根の和風サラダ　ミニトマト スイカ	豆腐とほうれん草のすまし汁	ぶどう100% ジュース	プリン	プール納め
8	土	高野豆腐のそぼろ丼　生揚げの炊き合わせ わかめと油揚げのみそ汁　スイカ	もやしと さつま揚げの炒め	フルーツ	おっとっと 牛乳	504kcal
9	日					
10	月	山の日				
11	火	食パン　イカクリスピー　グリーンサラダ　カットトマト ポトフスープ　バナナ	いちごジャム	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	563kcal
12	水	酢豚煮風　切干大根のごまサラダ　しょうゆ昆布 大根菜っぱみそ汁　スイカ	魚肉ソーセージのソテー	フルーツ	手作り　りんごケーキ 牛乳	565kcal
13	木	温そうめん　かぼちゃの甘煮　せん切りだいこん漬 ジョア(ストロベリー味)	ミニトマト	フルーツ	ポテトフライ 牛乳	458kcal
14	金	さんま甘露煮　卵の花炒め　いんげんとじゃがいものみそ汁 フルーツミックス	笹かまぼこ	フルーツ	ぶどうゼリー	452kcal
15	土	マーボー丼　春雨サラダ　小松菜とえのきのみそ汁 洋ナシ缶	たくあん	フルーツ	新潟仕込み 牛乳	532kcal
16	日					
17	月	鮭の塩焼き　ひじきの煮物　なめこと豆腐のみそ汁 ピーチゼリー	ミートボール	フルーツ	手作り　フルーツヨーグルト	412kcal
18	火	鶏の照り焼き　ナムル　中華風コーンスープ　スイカ	白菜のシーチキン煮	フルーツ	パピコアイス	456kcal
19	水	わかめご飯　冷しゃぶサラダ　おでん　りんご	切干大根の煮物	フルーツ	茹でとうもろこし 牛乳	481kcal
20	木	ワンタン麺　小女子とふきの炒め物　キュウリの浅漬け バナナ	ジャガバター	フルーツ	手作り　カリポリおにぎり　麦茶	440kcal
21	金	東通牛丼　ツナサラダ　しじみのみそ汁　メロン	煮豆	フルーツ	ぱりんこ 牛乳	557kcal
22	土	ひきわり納豆　高野豆腐の彩り煮　小松菜とえのきのみそ汁 フルーツミックス	きゅうりちくわ和え	フルーツ	えび満月 牛乳	411kcal
23	日					
24	月	ホッケの塩焼き　スタミナ炒め　さつま汁　スイカ	ブロッコリーのツナマヨ和え	フルーツ	スルメジャーキー・ビスコ　牛乳	562kcal
25	火	和風ガパオライス　れんこんサラダ　スティックチーズ なすと玉ねぎのみそ汁　バナナヨーグルト	ポイルウインナー	フルーツ	茹でとうもろこし 牛乳	539kcal
26	水	五目納豆　肉じゃが　もやしときゃべつのみそ汁　メロン	みそごぼう	フルーツ	ハーベスト 牛乳	528kcal
27	木	磯うどん　夕顔の含め煮　スティックきゅうり　バナナ	豆腐炒め	フルーツ	手作りプリンマフィン 牛乳	682kcal
28	金	アジフライ　もやしのカレードレッシング きゃべつと生揚げのみそ汁　ジョアミニ(マスカット味)	肉やさい炒め	フルーツ	ベジたべる 牛乳	587kcal
29	土	塩焼きそば　ブロッコリーのチーズサラダ　ミニトマト もずくスープ　パインアップル	かぼちゃの甘煮	フルーツ	プリッツ 牛乳	433kcal
30	日					
31	月	いなだ生姜煮　小松菜のごま和え　豚汁　オレンジ	三種の煮物	フルーツ	かっぱえびせん 牛乳	471kcal

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。

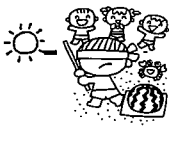
十分に火を通そう

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。

じかばしで生肉をとらない

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月上旬から始まったプールも今月でおしまいです。みんなで外に集まり、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”です。