



8月 予定献立表



令和 6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	木	磯うどん 納豆ちくわ 大根のひき肉あんかけ カップヨーグルト	かつおにぎり	フルーツ	ベジタべる 牛乳	500kcal
2	金	かぼちゃコロッケ きゃべつとウィンナー炒め つみれ入りきのこ汁 しょうゆ昆布 りんご	ナポリタン炒め	フルーツ	手作り黒糖ちんすこう 牛乳	641kcal
3	土	さんま甘露煮 洋風切り干し大根 すいとん フルーツミックス	じゃがいもの磯和え	フルーツ	源氏パイ 牛乳	578kcal
4	日					
5	月	手作りミートソースパグッティ カミカミサラダ とうもろこし オクラのすまし汁 メロンゼリー	スティックさつま	フルーツ	手作りマシュマロパー 牛乳	誕生会
6	火	しゅうまい ピーファン炒め クッパ ジョアミニ	きゅうりちくわ和え	フルーツ	つぶつぶベジタブル 牛乳	482kcal
7	水	親子丼 ブロッコリーとコーンのサラダ アーサー汁 夏秋いちご	かぼちゃの甘煮	フルーツ	食べっこ水族館 牛乳	472kcal
8	木	ホッケの塩焼き ひじきの煮物 芋煮汁 パナナ	肉団子	フルーツ	手作り ココアきなこ 蒸しパン 牛乳	500kcal
9	金	三色納豆 鶏肉と根菜煮 豆腐とわかめのみそ汁 スイカ	中華きゅうり	ぶどうジュース	ビスコ 牛乳	プール納め
10	土	鶏五目ご飯 里芋と生揚げの煮物 豆腐とにらのみそ汁 スイカ	スティックチーズ	フルーツ	ポリンキー 牛乳	516kcal
11	日					
12	月	○○○ 山の日 ○○○ 山の日 ○○○ 山の日 ○○○				
13	火	赤魚の塩焼き すき昆布の煮物 田舎汁 フルーツミックス	手作りふりかけ	フルーツ	ポテトフライ 牛乳	455kcal
14	水	温そうめん 若竹信田 浅漬けサラダ パナナ	鮭おにぎり	フルーツ	コーンフレーク	507kcal
15	木	ハヤシライス カクテルサラダ めんこちゃんゼリー	豆腐のみそ汁	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	503kcal
16	金	揚げみコロッケ カリフラワーのカレードレッシング 小松菜とえのきのみそ汁 オレンジ	フライドポテト	フルーツ	ぱりんこ 牛乳	524kcal
17	土	和風マーボー丼 オーシャンサラダ なすと玉ねぎのみそ汁 オレンジ	紅白煮	フルーツ	ハーベスト 牛乳	496kcal
18	日					
19	月	白身フライ 大根サラダ ほうれん草と生揚げのみそ汁 スイカ	鶏の照り焼き	フルーツ	雪の宿 牛乳	508kcal
20	火	夏野菜カレーライス ツナサラダ スティックチーズ パインアップル	八杯汁	フルーツ	カップヨーグルト	447kcal
21	水	わかめご飯 冷しゃぶサラダ おでん りんご	スティックソーセージ	フルーツ	茹でとうもろこし 牛乳	475kcal
22	木	かきたまうどん カットマト ジャーマンポテト パナナ	塩おにぎり	フルーツ	無限えび 牛乳	450kcal
23	金	ひき割り納豆 すき焼き煮 切り干し大根とほうれん草のみそ汁 夏秋いちご	かぼちゃマヨ和え	フルーツ	手作りメイプルプーチ パン 牛乳	558kcal
24	土	鶏の照り焼き 高野豆腐の彩り煮 きゃべつとわかめのみそ汁 フルーツミックス	鮭フレーク	フルーツ	エアリアル 牛乳	478kcal
25	日					
26	月	鮭の塩焼き 小松菜のごま和え 豚汁 メロン	洋風切り干し大根	フルーツ	星食べよ 牛乳	462kcal
27	火	リンゴパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ いちごジャム チンゲン菜のスープ 野菜果物ゼリー	ポイルウィンナー	フルーツ	手作り パナナケーキ 牛乳	517kcal
28	水	鶏の味噌ごま焼き れんこんきんぴら 夕顔のみそ汁 味付けのり パインアップル	ジャガバター	フルーツ	かっぱえびせん 牛乳	514kcal
29	木	醤油ラーメン ポテトサラダ えだまめ ヤクルト	とうふ炒め	フルーツ	とんがりコーン 牛乳	524kcal
30	金	天丼 わかめサラダ なめこ豆腐のみそ汁 りんご	三種の煮物	フルーツ	茹でとうもろこし 牛乳	3~5歳児参観日
31	土	ひき割り納豆 スタミナ炒め のっぺい汁 めんこちゃんゼリー	スティックきゅうり	フルーツ	ばかうけ 牛乳	477kcal

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。

