



8月 予定献立表



令和 7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	金	酢豚煮風 ふりかけ きゅうりサラダ にらのみそ汁 ブルーベリー	じゃがいものひき肉 あんかけ	フルーツ	食べっこ水族館 牛乳	527kcal
2	土	鶏の照り焼き つくも煮 玉ねぎと小松菜のみそ汁	ひきわり納豆	フルーツ	ボリンキー 牛乳	460kcal
3	日					
4	月	手作りミートソースパグティ カミカミサラダ とうもろこし きゃべつのスープ メロンゼリー	スティックチーズ	フルーツ	手作り クッキー 揚げ一番 牛乳	誕生会
5	火	ホッケの塩焼き 洋風切り干し大根 つみれ入りきのこ汁	きゅうりちくわ和え	フルーツ	ぱりんこ 牛乳	457kcal
6	水	鶏のマーマレード焼き ナムル 鮭フレーク 中華風コンスープ	さつまいもの甘煮	フルーツ	手作り ビザトースト 牛乳	655kcal
7	木	すき焼き煮 オーシャンサラダ なすと玉ねぎのみそ汁 ブルーベリー	手作りふりかけ	フルーツ	源氏パイ 牛乳	497kcal
8	金	海軍カレー ブロッコリーサラダ スイカ	豆腐のみそ汁	ぶどうジュース	プリン	プール納め
9	土	ひきわり納豆 スタミナ炒め のっぺい汁 スイカ	さつま煮	フルーツ	ビスコ 牛乳	490kcal
10	日					
11	月	山 の 日				
12	火	マーボー丼 春雨の中華和え じゃがいもとチンゲン菜のみそ汁	ボイルウインナー	フルーツ	ポテトフライ 牛乳	552kcal
13	水	鮭の塩焼き 小松菜と油揚げのおひたし せんべい汁	ジャガバター	フルーツ	カップヨーグルト	425kcal
14	木	かきたまうどん 若竹信田 スティックきゅうり	かつおにぎり	フルーツ	手作り パナナケーキ 牛乳	596kcal
15	金	五目納豆 じゃがいものそぼろ煮 きゃべつとわかめのみそ汁	もやしとさつま揚げの 炒め	フルーツ	ハーベスト 牛乳	498kcal
16	土	温そうめん かぼちゃの甘煮 浅漬けサラダ	スティックソーセージ	フルーツ	エアリアル 牛乳	410kcal
17	日					
18	月	さんま甘露煮 すき昆布の煮物 いも煮汁	肉団子	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	519kcal
19	火	親子丼 ツナサラダ アーサー汁	いり豆腐	フルーツ	ぼたぼた焼き 牛乳	544kcal
20	水	嶽きみコロッケ 浦上そぼろ 豆腐とわかめのみそ汁	フライドポテト	フルーツ	雪の宿 牛乳	677kcal
21	木	味噌ラーメン ポテトサラダ カットトマト スティックチーズ	焼き豆腐の含め煮	フルーツ	手作り クリームチー ズサンド ヤクルト	676kcal
22	金	チンジャオロース 切り干し大根のごまサラダ 味付けのり ほうれん草と生揚げのみそ汁	もやしとハム和え	フルーツ	星食べよ 牛乳	484kcal
23	土	ホッケの塩焼き 肉じゃが 舞茸の八杯汁	スティックきゅうり	フルーツ	サッポロポテト 牛乳	517kcal
24	日					
25	月	赤魚の塩焼き ほうれん草のごま和え 豚汁	ツナちくわ和え	フルーツ	とんがりコーン 牛乳	549kcal
26	火	アップルコッペ ささみカツ シチュー もやしのカレードRESSING	いちごジャム	フルーツ	かっぱえびせん 牛乳	447kcal
27	水	モロヘイヤ納豆 根菜煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	肉もやし炒め	フルーツ	カップヨーグルト	424kcal
28	木	田舎うどん 大根のひき肉あんかけ えだまめ	鮭おにぎり	フルーツ	手作り キャロット蒸 しパン 牛乳	524kcal
29	金	天丼 わかめとコーンのサラダ タ顔のみそ汁	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
30	土	鶏五目ごはん 里芋と生揚げの煮物 切り干し大根とほうれん草のみそ汁	中華きゅうり	フルーツ	黒糖みるくせんべい 牛乳	476kcal
31	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。

