



7・8月のこんだて

開南幼稚園 令和5年6月30日

梅雨が明けるといよいよ夏も本番です。急な暑さで体調も崩れやすくなりますので、栄養と水分をしっかりととり、夏バテを予防しましょう。7月は畑のじゃがいも掘りがあります！みんなでたくさん掘って採りましょう。



日にち (曜日)	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
7/3 (月)	麦ごはん 酢鶏・三色和え 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦・油 片栗粉・砂糖	生姜・玉ねぎ・人参 しいたけ・ピーマン もやし・ほうれん草 小玉スイカ	368	16.1
4 (火)	ふりかけごはん 豚肉のみそ焼き 伴三系 果物・牛乳	豚肉・味噌 ハム・牛乳	米・麦 白ごま・砂糖	もやし・人参 春雨・きゅうり バナナ	380	13
6 (木)	麦ごはん タッチョリム もやしのナムル 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも・油 片栗粉	小松菜・にんにく 長ネギ・もやし 人参・きゅうり オレンジ	362	17.6
7 (金) たなばた メニュー	たなばた冷やし中華 蒸ししゅうまい ぶどうゼリー 牛乳	ハム・卵 しゅうまい 牛乳	中華麺 砂糖・油	きゅうり・もやし 人参・ぶどうゼリー	427	15.8
10 (月)	ゆかりごはん ガーリックチキン ポテトサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ハム 卵・牛乳	米・じゃがいも 砂糖・マヨネーズ	キャベツ・人参 パセリ・きゅうり 玉ねぎ・小玉スイカ	366	11.2
11 (火)	麦ごはん キスのタルタルソース 切り干し大根の炒めもの 果物・牛乳	キス・卵 厚揚げ・牛乳	米・麦 てんぷら粉・パン粉 マヨネーズ 砂糖・油	レタス・キャベツ パセリ・玉ねぎ 切り干し大根・人参 しめじ・枝豆 メロン	421	16.3
13 (木)	麦ごはん 肉野菜炒め 磯辺揚げ 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 牛乳	米・麦 てんぷら粉・油	キャベツ・人参 玉ねぎ・ピーマン しめじ・もやし とうもろこし	433	19.7
14 (金)	ツナマヨコーントースト 野菜サラダ かき卵スープ 果物・牛乳	ツナ・ハム 卵・牛乳	食パン・片栗粉 マヨネーズ ドレッシング	コーン・玉ねぎ きゅうり・レタス キャベツ・人参 ミニトマト・オレンジ	355	11.9
18 (火)	麦ごはん 揚げ豚の三色和え 春雨サラダ 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 牛乳	米・麦・油 砂糖・片栗粉 白ごま	生姜・パイン缶 ほうれん草・人参 もやし・きゅうり 春雨・とうもろこし	411	14.3
20 (木)	麦ごはん 松風焼き きゅうりの中華和え みそかんばんら・果物・牛乳	豚肉・卵 味噌・牛乳	米・麦・白ごま パン粉・砂糖 じゃがいも・油	人参・ごぼう 長ネギ・きゅうり メロン	358	16.4
夏休み（7月24日～8月25日）						
8/29 (火)	冷やしそうめん かき揚げ 果物・牛乳	花かつお なると・ちくわ 牛乳	乾麺・油 てんぷら粉	長ネギ・万能ねぎ 玉ねぎ・人参 なす・ピーマン オレンジ	429	13
31 (木)	ビビンバごはん きゅうりの甘酢和え 果物・牛乳	豚肉・味噌 卵・牛乳	米・ごま油 白ごま・砂糖	もやし・人参 小松菜・にんにく 生姜・長ネギ きゅうり・すいか	409	15.3

家庭での食中毒対策

①細菌をつけない
必ず手洗い。生肉を触ったあともこまめに洗う。

②細菌を増やさない。
食材の購入後は早めに冷蔵庫へ。
ただし冷蔵庫を入れても過信せず、傷みが進む前に早めに食べることが大事です。

③細菌をやっつける（加熱・消毒・殺菌）
特に肉や魚は十分に加熱しましょう。
台所用品も熱湯や漂白剤などで消毒殺菌をしましょう。

※ 材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります。

* * * * *
年長さんの親子給食について

お忙しい中、ご参加いただきましてありがとうございました。
アンケートのご感想では「家では食べない野菜を食べてびっくりしました」などのコメントが多かったようです。給食では野菜がたくさん登場します。野菜が苦手な子もお友達と一緒にたくさん遊んでおなかを空かせ、少しずつからでも食べられよう、これから工夫をしてみたいです。

体調に気をつけて、楽しい夏休みにしましょう。