

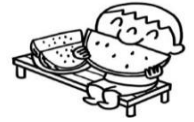
7・8月のこんだて



令和6年6月28日

開南幼稚園

梅雨もあけると夏本番になります。園での水遊びも始まるとさらに体力も消耗しやすくなります。そこでおうちで心がけていただきたいのが十分な睡眠・朝食・排便です。体調に合わせてご家庭でのご協力をおねがいいたします。夏休みも元気にすごして、暑い毎日を楽しみましょう。



日にち (曜日)	献立名	おもな材料名			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
7/1 (月)	カレーピラフ ササミフライ(コンソメ入り) 野菜スープ・果物・牛乳	ベーコン・鶏肉 牛乳	米・バター コンソメ・油 天ぷら粉 パン粉	人参・玉ねぎ・パセリ・レタス ミックスベジタブル・キャベツ ズッキーニ・パイン	449	12.5
4 (木)	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 片栗粉・砂糖 白ごま	生姜・ほうれん草 人参・カットパイン もやし・春雨・きゅうり オレンジ	414	12.9
5(金) 七夕 メニュー	七夕☆冷やし中華 焼きシュウマイ ゼリー・牛乳	ハム・卵 シュウマイ・牛乳	ラーメン・砂糖 油	きゅうり・もやし 人参・ぶどうゼリー	381	17.2
8 (月)	わかめごはん 鶏肉のみそ焼き 千草和え 果物・牛乳	鶏肉・味噌・ハム 卵・牛乳	米・麦・油 砂糖	炊き込みわかめ キャベツ・春雨 もやし・人参・きゅうり すいか	368	15.3
9 (火)	麦ごはん 卵の袋煮 夏野菜のかき揚げ 果物・牛乳	卵・油揚げ ちくわ・牛乳	米・麦・砂糖 天ぷら粉・油	玉ねぎ・人参・ナス 大葉・ピーマン オレンジ	416	13.2
11 (木)	食パン ガーリックチキン・パスタ かき卵スープ 果物・牛乳	鶏肉・ベーコン 卵・牛乳	食パン・鶏ガラ粉末 パスタ・油	キャベツ・人参・玉ねぎ ピーマン・メロン	401	14.5
12 (金)	にんじんピラフ たらのフリッター 野菜サラダ 果物・牛乳	たら・ハム 牛乳	米・バター コンソメ・油 天ぷら粉	人参・玉ねぎ・レタス ブロッコリー・きゅうり キャベツ・すいか	400	14.4
16 (火)	麦ごはん 洋風ハンバーグ きゅうりのゴマ酢和え 果物・牛乳	豚肉・卵・牛乳	米・麦・バター パン粉・砂糖 ブイヨン・ごま油	玉ねぎ・ピーマン・レタス マッシュルーム きゅうり・人参 とうもろこし	374	14.7
18 (木)	ゆかりごはん 塩から揚げ ナスとピーマンの揚げびたし 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦・油 片栗粉	ゆかり・生姜・にんにく レタス・ナス・ピーマン メロン	458	14
夏休み期間 7月22日～8月23日						
8/27 (火)	冷やしそうめん 夏野菜のかき揚げ 果物・牛乳	花かつお・なると ちくわ・枝豆 牛乳	乾めん・油 天ぷら粉	万能ねぎ・玉ねぎ・人参 オクラ・ナス・オレンジ	429	13
29 (木)	夏野菜カレー コールスローサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・油 カレールー・砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・ナス かぼちゃ・キャベツ きゅうり・コーン・すいか	389	9.4
30 (金)	麦ごはん 親子煮 ナスとピーマンの甘辛炒め 果物・牛乳	鶏肉・卵・なると 味噌・牛乳	米・麦・油 糸コン・砂糖	玉ねぎ・人参・ナス ピーマン・三つ葉 バナナ	431	13.5

* 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。

☀ 熱中症対策

本格的な夏到来。これからさらに気をつけたい大切な3つのポイントとは？

- ①こまめに水や麦茶などで水分補給
- ②直射日光から守るため帽子をかぶる
- ③風にあたるなどして体温を下げる



また睡眠不足や疲労が重なっているとき、強い日差しの中にいるととても危険です。

夏休みもケガや病気に気をつけながら元気に過ごしましょう！

年長ぐみ親子給食

親子給食では多数のご参加をいただき、ありがとうございました。畑のお野菜もすこしずつ収穫が始まり、給食でも衛生面に配慮しながら調理を行なっております。苦手の野菜も克服できるよう、味付けにも配慮をしながら「食べる意欲」に今後もつなげてまいります。またおかわりも始まっておりますが、量も増やしていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひいたします。ご意見、ご感想いただきまして、ありがとうございました。