



7・8月のこんだて



令和2年6月30日

開南幼稚園



まぶしい日差しに夏を感じるこのごろです。
急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。またこの季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかりおこない、食品の取り扱いにも十分気を付けて元気に過ごしましょう。



月/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 (金)	ドックパン・手作りジャム ハムカツ・野菜スープ 果物・牛乳	角ハム・ベーコン 牛乳	ドックパン 砂糖・天ぷら粉 パン粉・油	りんご・レタス・玉ねぎ ズッキーニ・人参 パプリカ・メロン	410	13.4
7/6 (月)	夏野菜カレー フレンチサラダ 果物・牛乳	豚肉・ちくわ・牛乳	米・麦・油 カレールー・砂糖	玉ねぎ・人参・ナス かぼちゃ・キャベツ コーン・きゅうり オレンジ	390	9.2
7/7 (火) たなばた メニュー	冷やし中華 蒸しシュウマイ 温州みかんゼリー・牛乳	ハム・卵 ポークしゅうまい 牛乳	ラーメン・砂糖 中華だれ	きゅうり・もやし 人参・レタス 温州みかんゼリー	425	15.9
7/9 (木)	ゆかりごはん とりササミカレーフライ ポテトサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・麦・油 カレー粉・パン粉 天ぷら粉・砂糖 じゃがいも マヨネーズ	レタス・きゅうり 玉ねぎ・ゆかり 人参・メロン	452	17.2
7/10 (金)	麦ごはん あじのみそマヨ焼き 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	あじ・味噌 さつま揚げ・油あげ ベーコン・牛乳	米・麦 マヨネーズ・砂糖 じゃがいも	もやし・切干し大根 人参・干し椎茸 いんげん・オレンジ	380	16.6
7/13 (月)	麦ごはん 揚げ豚の三色和え わかめ入りナムル 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦 片栗粉・油 ごま油・砂糖	生姜・ほうれん草 人参・パイン・もやし わかめ・きゅうり・バナナ	386	13.5
7/14 (火)	冷やしうどん 棒棒鶏 (パンパンジー) 果物・牛乳	花かつお・鶏肉 牛乳	乾めん	万能ねぎ・レタス トマト・きゅうり もやし・スイカ	370	12.7
7/16 (木)	麦ごはん チキンのジャム煮 千草和え 果物・牛乳	鶏肉・卵 牛乳	米・麦 砂糖	にんにく・レタス・パセリ キャベツ・ほうれん草 春雨・ジャム・人参 さくらんぼ	382	14.3
8/25 (火)	冷やしなめこうどん 夏野菜のかき揚げ 果物・牛乳	花かつお・ちくわ 小女子・牛乳	乾めん・油 天ぷら粉	なめこ・わかめ・ナス 玉ねぎ・万能ねぎ 長ネギ・ピーマン 人参・枝豆・スイカ	352	13.6
8/27 (木)	わかめごはん 肉豆腐 ナスとピーマンのみそ炒め とうもろこし・牛乳	豚肉・焼豆腐 ちくわ・味噌 牛乳	米・麦 しらたき・砂糖	炊き込みわかめ・人参 長ネギ・ゴボウ ナス・ピーマン とうもろこし	402	13.5
8/28 (金)	麦ごはん ハンバーグのラタトゥイユのせ きゅうりの甘酢和え 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦・砂糖 パン粉・ごま油	玉ねぎ・ナス・きゅうり パプリカ・白ゴマ にんにく・生姜・ピーマン オレンジ	407	15.7
8/31 (月)	麦ごはん 鶏の野菜あんかけ トマトサラダ とうもろこし・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦・油 片栗粉 ドレッシング	生姜・玉ねぎ・人参 もやし・干し椎茸 ピーマン・ネギ・レタス トマト・きゅうり とうもろこし	389	14.9

先月の食品放射能検査は全て不検出です。

* 野菜や果物など、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



本格的な夏到来です。これからさらに気をつけたい大切な4つのポイント？

- ①のどが渇くまえに細目に水分や塩分の補給をしましょう。
- ②直射日光から守るために帽子をかぶる。
- ③風に当たるなどして、体温を下げる。
- ④新型コロナ対策でマスクをしている場合は、状況に応じて外してリスクを抑えましょう。

年長・年中ぐみ親子給食

先月の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。食べている様子などもご家庭とは違った姿が見られて驚かれた感想などもありました。これから夏に向かって畑のお野菜がたくさん採れますので、苦手な野菜も克服できるよう給食でも配慮していきたいと考えています。

※ 金曜日の給食実施日……7/3、10、 8/28