

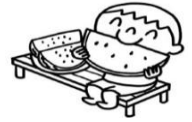
# 7・8月のこんだて



令和3年6月30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毎日を乗り切りましょう。



月/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月 1日 (木)	コーンピラフ とりのから揚げ 切干し大根の中華炒め 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・油・砂糖 片栗粉・ごま油	コーン・玉ねぎ・生姜 切干し大根・しめじ 人参・枝豆・レタス メロン	479	19.5
5日 (月)	麦ごはん 豚肉のしぐれ煮 温野菜サラダ 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 牛乳	米・麦・砂糖 糸こんに	ゴボウ・人参・生姜 コーン・ブロッコリー 小玉すいか	340	12.1
6日 (火) たなばた メニュー	冷やし中華 揚げしゅうまい ゼリー・牛乳	ハム・卵 しゅうまい・牛乳	麺・砂糖・油	きゅうり・もやし・白ゴマ 人参・ブドウゼリー	445	15.8
8日 (木)	夏野菜カレー フレンチサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・砂糖 カレールー・油	ズッキーニ・なす・人参 玉ねぎ・きのこ・レタス きゅうり・ブロッコリー さくらんぼ	364	9.2
9日 (金)	ドックパン ハムチーズフライ 夏野菜スープ 果物・牛乳	ハム・チーズ ベーコン・牛乳	ドックパン・油 パン粉・天ぷら粉	レタス・キャベツ・人参 パプリカ・玉ねぎ ズッキーニ さくらんぼ	441	17.2
12日 (月)	二色ごはん ちくわの磯部揚げ トマトサラダ 果物・牛乳	豚肉・卵・ちくわ 牛乳	米・麦・砂糖 天ぷら粉・油	生姜・レタス・きゅうり トマト・コーン オレンジ	474	22
13日 (火)	麦ごはん さばのカレー揚げ 千草和え 果物・牛乳	さば・ハム・卵 牛乳	米・麦・油 片栗粉・砂糖	生姜・にんにく・レタス ほうれん草・人参・春雨 もやし・小玉すいか	418	18.1
15日 (木)	冷やしそうめん 棒棒鶏(バンバンジー) とうもろこし・牛乳	花かつお・鶏肉 味噌・牛乳	乾めん・マヨネーズ 砂糖	万能ねぎ・レタス トマト・きゅうり もやし・コーン にんにく・とうもろこし	374	16.2
8月 26日 (木)	麦ごはん 洋風ハンバーグ(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 パン粉・砂糖 ごま油	玉ねぎ・なす・きゅうり パプリカ・にんにく・生姜 人参・すいか	386	7.3
27日 (金)	冷やしそうめん 夏野菜のかき揚げ とうもろこし・牛乳	花かつお・ちくわ 小女子・牛乳	乾めん・天ぷら粉 油	万能ねぎ・枝豆 玉ねぎ・なす かぼちゃ・人参 とうもろこし	326	7.3
30日 (月)	麦ごはん 肉じゃが きゅうりのさっぱり中華煮 果物・牛乳	豚肉・ツナ 牛乳	米・麦 じゃがいも・糸こんに ごま油・砂糖	人参・玉ねぎ・きゅうり オレンジ	367	10.4
31日 (火)	麦ごはん 豚肉のみそ焼き 夏野菜の煮浸し とうもろこし・牛乳	豚肉・味噌 牛乳	米・麦 かぼちゃ・油	キャベツ・人参 なす・ピーマン とうもろこし	379	13.3

\* 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。ししゃもはフライにすることで、全部食べられるよう工夫をいたしました。また畑のお野菜もすこずつ収穫が始まり、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。苦手な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」に今後ともつけてまいります。

ご意見、ご感想いただきまして、ありがとうございました。

## ☀ 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！