



7・8月のこんだて



令和4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夏を過ごしましょう。



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月1日 (金)	夏野菜カレー かぼちゃの素揚げ 野菜サラダ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・油 カレールー かぼちゃ	玉ねぎ・人参・なす ズッキーニ・ミニトマト レタス・きゅうり・コーン しめじ・キャベツ・パイン	402	9.7
4 (月)	麦ごはん 鶏のから揚げ えのきとピーマンの塩昆布炒め 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・油 片栗粉・砂糖	生姜・えのき ピーマン・塩昆布 ブロッコリー・オレンジ	409	18.5
5 (火)	ふりかけごはん さばの塩焼き 茄子とピーマンの味噌炒め 果物・牛乳	さば・味噌 牛乳	米・麦・油 砂糖	もやし・なす・ピーマン 小玉すいか	366	16.3
7(木) たなばた メニュー	たなばた冷やし中華 蒸しギョウザ ぶどうゼリー・牛乳	ハム・卵 ギョウザ・牛乳	中華めん・白ゴマ 砂糖・油	きゅうり・もやし・人参 ぶどうゼリー	445	15.8
8 (金)	麦ごはん 酢豚 もやしナムル 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 牛乳	米・麦 油	玉ねぎ・人参・ピーマン 椎茸・もやし・ほうれん草 バナナ	383	16.6
11 (月)	にんじんピラフ 鶏の照り焼き 千草和え 果物・牛乳	鶏肉・ハム 卵・牛乳	米・砂糖 油	人参・玉ねぎ・春雨 ブロッコリー・もやし ほうれん草・キャベツ 小玉すいか	364	18
12 (火)	わかめごはん 肉じゃが 夏野菜のゴマ和え 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 牛乳	米・麦・糸こんに 白ゴマ・砂糖 じゃがいも	人参・玉ねぎ・きゅうり ミニトマト・コーン いんげん・とうもろこし	420	12
14 (木)	食パン・手作りパインジャム チキンのトマトソース和え 野菜スープ 果物・牛乳	鶏肉・ベーコン 牛乳	食パン・砂糖	パイン・ホールトマト にんにく・玉ねぎ・なす ズッキーニ・ピーマン ブロッコリー・キャベツ 小玉すいか	448	11.1
15 (金)	麦ごはん 白身魚のあんかけ 味噌かんぶら 果物・牛乳	真鱈・味噌 牛乳	米・麦・油 片栗粉・砂糖 じゃがいも	もやし・玉ねぎ・人参 ニラ・白菜・生姜 長ネギ・オレンジ	439	19
19 (火)	チキンライス ハムフライ きゅうりの甘酢和え 果物・牛乳	鶏肉・角ハム 牛乳	米・もち米・油 パン粉・天ぷら粉 ごま油・砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース・キャベツ レタス・きゅうり とうもろこし	401	13.9
体調管理に気をつけて、たのしい夏休みを過ごしましょう						
8月30日 (火)	冷やしうどん 夏野菜のかき揚げ きゅうりの即席漬け 果物・牛乳	花かつお・かまぼこ ちくわ・干しえび 牛乳	乾めん・かぼちゃ 天ぷら粉・油 砂糖	万能ねぎ・枝豆・玉ねぎ 人参・カブ・きゅうり 塩昆布・小玉すいか	447	13.6

※入荷状況により献立の一部が変更になる場合があります。

夏のお弁当作りのポイントとは？



- ①おかずはしっかり中心部分まで加熱しましょう。
- ②汁気が多いと傷みやよくなるため、なるべく水分の少ない食品をいれましょう。
- ③詰める時は食材を直接手で触れないようにしましょう。
- ④必ず冷ました食品を詰めましょう。(抗菌シートも効果的です)
- ③おかず同士が混ざらないよう使いすてカップや仕切りを使いましょう。

年長・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。黙食ではありましたが、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育ちますので、栽培を通して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。多数のご意見・ご感想などいただきまして、ありがとうございました。

