



7月のこんだて

平成29年6月30日

開南幼稚園



梅雨の合間の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 (月)	ふりかけごはん すきやき風煮 きゅうりの即席漬け 果物・牛乳	豚肉・豆腐 牛乳	米・麦 しらたき 砂糖	白菜・きゅうり 長ネギ・しそ・人参 さくらんぼ	375	15.4
7/4 (火)	ドックパン(マーガリン) 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 マーガリン・油 天ぷら粉・パン粉 パスタ・コンソメ	白菜・きゅうり 玉ねぎ・人参 パプリカ ズッキーニ さくらんぼ	452	13.8
7/6 (木) たなばたメニュー	にんじんごはん チキン南蛮 水菜サラダ たなばたゼリー・牛乳	鶏肉・卵 ベーコン・牛乳	米・麦 コンソメ・バター 砂糖・片栗粉・油 マヨネーズ たなばたゼリー	人参・玉ねぎ 生姜・レタス・水菜 パセリ・きゅうり	404	15.7
7/10 (月)	麦ごはん 洋風ハンバーグ コールスローサラダ 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦 パン粉 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ・レタス マッシュルーム ピーマン・キャベツ コーン・人参 きゅうり・すいか	385	15.5
7/11 (火)	麦ごはん アジフライ いんげんと挽肉の春雨炒め とうもろこし・牛乳	アジ・豚肉 牛乳	米・麦 天ぷら粉・パン粉 油・春雨・砂糖	生姜・レタス ミニトマト・長ネギ いんげん とうもろこし	427	20.5
7/13 (木)	冷やし中華 揚げシュウマイ 果物・牛乳	ハム・卵 シュウマイ 牛乳	麺・中華たれ 油	きゅうり・もやし レタス・すいか	492	13.2
7/18 (火)	麦ごはん 親子煮・伴三糸 とうもろこし・牛乳	鶏肉・卵・ナルト ハム・牛乳	米・麦・春雨 しらたき・砂糖	玉ねぎ・人参 レタス・きゅうり 人参・とうもろこし	369	14.4

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。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こまめに水やスポーツドリンクなどで水分補給
- 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危険ですので気をつけましょう。

年長さん親子給食

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。今回のメニューは、元気な年長さんも満足する「鮭フライのタルタルソース」と、幼稚園おなじみ手作りの「切干し大根の含め煮」でした。「切干し大根の含め煮を食べれて良かった」というおうちの方の感想が多かったです。ま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。

6月の放射能による食品検査結果

水道水・牛乳を含み、すべて不検出(10ベクレル以下)でした。

