

# 8月予定献立表

2023年8月1日  
誠染保育園

tel 386-8110

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
午前(未満児)		牛乳、ビスケット	牛乳、クッキー	牛乳、クラッカー	牛乳、せんべい	牛乳、クラッカー
主食		冷麦	ごはん	角食	わかめごはん	ごはん
屋食	副食	鮭塩焼き もやし胡麻みそサラダ トマト	しめじみそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 納豆かき揚げ ブロッコリー和え物	クリームシチュー ポークピカタ 春雨のあえ物	豆腐すまし汁 (ほうれん草・人参) だし巻き卵 じゃがいもカレー煮 ヨーグルト	キャベツみそ汁 (人参・えのき) コーンチキンバーグ 切干大根煮
午後		アイスクリーム せんべい お茶	ほうれん草ケーキ すいか 牛乳	とうきび トマト 牛乳	きなこサンド バナナ 牛乳	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳
		7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
午前(未満児)		ヨーグルト	牛乳、クッキー	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	
主食		冷やしソーメン	のりごはん	ごはん	ごはん	
屋食	副食	鶏肉タンドリー焼き 小松菜コンソテー	豆腐すまし汁 (しめじ・長ネギ) フィッシュボール ひじき煮つけ	わかめみそ汁 (かぶ・人参) 大豆入りオムレツ もやしナムル	芋みそ汁(玉ねぎ・人参) タラのムニエル 炒め納豆 トマト	山の日
午後		ゴマと黒糖のスコーン トマト 牛乳	ココアラスク メロン 牛乳	フルーツヨーグルト せんべい 牛乳	チーズクッキー バナナ 牛乳	パイ菓子 りんご 牛乳
		14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
午前(未満児)		牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	牛乳、クッキー	牛乳、せんべい	ヨーグルト
主食		ごはん	ごはん	五目うどん	ごはん	角食
屋食	副食	わかめみそ汁 (キャベツ・人参) 松風焼き 白菜お浸し	豆腐みそ汁 (しめじ・人参) チーズエッグ ポテトきんぴら	ホック照り焼き 大根ツナ煮	大根みそ汁 (人参・えのき) 大豆ミートソース煮 ブロッコリー ドレッシング和え	チンゲン菜スープ しらす入り卵焼き なすのミートソース焼き トマト
午後		せんべい トマト 牛乳	ハームクーヘン りんご 牛乳	チーズ蒸しパン トマト 牛乳	焼きだんご(以上児) オレンジ豆乳ゼリー (未満児) りんご 牛乳	とうきび すいか 牛乳
		21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
午前(未満児)		牛乳、ビスケット	牛乳、クッキー	牛乳、せんべい	牛乳、クラッカー	ヨーグルト
主食		ごまごはん	冷麦	誕生会	ごはん	角食
屋食	副食	厚揚げみそ汁 (玉ねぎ・人参) ホックみそ焼き 肉じゃが ヨーグルト	中華風ロースチキン ブロッコリーおかか和え	カレーライス ミートローフ ただききゅうり トマト アイスクリーム お茶	豆腐みそ汁 (わかめ・大根) 鮭の洋風西京焼き 揚げかぼちゃ甘辛だれ	ほうれん草とコーンのスープ 鶏肉マーマレード煮 春雨サラダ
午後		パンフキンケーキ メロン 牛乳	カルピスゼリー ビスケット 牛乳	カステラ バナナ りんごジュース(以上児) 牛乳(未満児)	とうきび トマト 牛乳	スイートポテトケーキ りんご 牛乳
		28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	
午前(未満児)		牛乳、クッキー	牛乳、ビスケット	ヨーグルト	牛乳、チーズ	
主食		ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん	
屋食	副食	白菜スープ タラのフライ キャベツみそ煮 トマト	大根みそ汁 (わかめ・油揚げ) 豆腐ハンバーグ チンゲン菜じゃこ和え	芋みそ汁 (人参・えのき) 磯辺焼き 大豆五目煮	豆腐みそ汁 (長ねぎ・人参) ホックごまみそ焼き マカロニサラダ	
午後		きなこマフィン りんご 牛乳	フライドポテト トマト 牛乳	とうきび すいか 牛乳	ココアゼリー ビスケット 牛乳	

## ★おうちで予防！食中毒★

季節を問わず毎日気をつけたい食中毒ですが、気温と湿度が高くなる夏は、食中毒菌の増殖に適した時期となります。特に、抵抗力の弱い子どもや高齢者は症状が重症化することもありますので、日頃の食中毒予防をしっかりと行いましょう。

### 食中毒を防ぐ3つのポイント

#### 食中毒菌を...

##### ①つけない!



★手は調理前、肉・魚・卵に触った後、食事の前、トイレの後等、こまめに洗いましょう

##### ②増やさない!



★帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫に保存!

##### ③やっつける!



★ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します



冷蔵庫は  
10℃以下  
冷凍庫は  
-15℃以下



入れるものは7割程に

## ＜夏におすすめ！揚げかぼちゃの甘辛だれ＞

材料 (大人4人分)

*豚もも肉	100g		
*酒	小さじ1弱	A	*砂糖
*しょうゆ	小さじ1/2強		*酒
*いんげん	50g (7本)		*しょうゆ
*かぼちゃ	240g (1/6弱)		*オイスターソース
*油	適量		小さじ1強 小さじ1弱 小さじ1弱 小さじ1 と1/2

#### 作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切り、酒、しょうゆで下味をつけておく。
- ② かぼちゃは種を取って5mmほどの厚さに切り、いんげんも食べやすい長さに切っておく。
- ③ かぼちゃといんげんを素揚げする。
- ④ 油で豚肉を炒め、Aで調味し③を加えて混ぜる。

## ★8月の平均栄養量★

	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	460kcal	19.8g	17.6g	1.8g
3歳以上児	543kcal	22.9g	19.3g	2.3g