

日	曜	行事	こんだて名	材料とその働き			おやつ	エネルギー (以上児)	
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)			
	1	火	リトミック	鶏の唐揚げ・マカロニサラダ・みそ汁 バナナ	片栗粉・油・マカロニ マヨネーズ	鶏もも肉・厚揚げ・味噌 煮干	きゅうり・きゃべつ・人参・コーン チンゲン菜・バナナ	★ココア団子 麦茶	E386 F19.9 P18.2食塩1.7
	2	水	プール開き	ポークビーンズ・フレンチサラダ ふりかけ・わかめスープ・メロン	じゃが芋・油・ごま 砂糖	豚もも・ベーコン・大豆 わかめ・豆腐	玉ねぎ・ピーマン・人参・きゃべつ ほうれん草・コーン・メロン・トマト	★バナナヨーグルト	E382 F13.1 P14.2食塩3.2
	3	木	プラネタリウム	コーンコッロケ・茹でキャベツ・トマト みそ汁・味付けのり・りんごゼリー	じゃが芋・小麦粉・油 パン粉・焼麴	豚ひき肉・卵・のり 味噌・煮干・豆腐	玉ねぎ・人参・コーン・きゃべつ きゅうり・もやし・トマト・ゼリー	お菓子 グレープジュース	E392 F13.8 P14.8食塩0.3
	4	金	七夕祭り 祖父母の会	焼き魚・ささぎの胡麻和え・すまし汁	砂糖・ごま	鮭・豆腐・なると・味噌 昆布・さば節	いんげん・人参・ほうれん草	お菓子 牛乳	E203 F3.9 P16.1食塩1.7
	5	土		クリームシチュー・ふりかけ アップルジュース・バナナ	じゃが芋・バター	鶏もも肉・牛乳	玉ねぎ・人参・バナナ・ジュース		E331 F9.7 P11.5食塩1.7
○	7	月	サッカー	七夕そうめん フルーツポンチ	そうめん	ハム・卵・さば節・昆布	きゅうり・人参・オクラ・メロン バナナ・みかん・さくらんぼ・ゼリー	ゼリー	E473 F10.0 P17.2食塩4.1
	8	火		鯖の味噌焼き・野菜ビーフン すまし汁・バナナ	油・ごま油・ビーフン 麴	鯖・ベーコン・卵豆腐 さば節・昆布	ピーマン・玉ねぎ・人参・椎茸 なす・バナナ	お菓子 オレンジジュース	E477 F18.0 P19.8食塩2.8
○	9	水	にこにこ広場	パン・焼きそば・卵焼き・ブロッコリー スパゲティサラダ・野菜ジュース	パン・スパゲティ・油 マヨネーズ・じゃが芋	卵・ウインナー	ブロッコリー・きゃべつ・人参 野菜ジュース・きゅうり	うずまきソフト	
	10	木		つくね焼き・お浸し・しそ巻き・みそ汁 スイカ	砂糖・ごま・油	鶏むね、ももひき肉 味噌・煮干・厚揚げ	人参・椎茸・ねぎ・ほうれん草 コーン・もやし・スイカ・しそ	★ピザトースト 牛乳	E381 F12.8 P19.4食塩2.2
	11	金		ハッシュドポーク・コーンサラダ バナナ・牛乳	バター・生クリーム 油・砂糖	豚もも肉・牛乳	玉ねぎ・人参・マッシュルーム きゃべつ・きゅうり・コーン・バナナ	お菓子 アップルジュース	E456 F20.3 P15.1食塩2.1
	12	土		麻婆豆腐・牛乳・バナナ	砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚ひき肉・味噌 牛乳	ねぎ・人参・生姜・にんにく バナナ		E462 F16.7 P18.4食塩1.3
	14	月		チキンカツ・海草サラダ コーンポタージュ・メロン	小麦粉・パン粉・バター 砂糖・油・生クリーム	鶏ささみ肉・卵・わかめ ツナ・牛乳	トマト・きゅうり・コーン・玉ねぎ メロン	お菓子 スポロン	E435 F15.7 P21.9食塩1.7
	15	火	茶道教室 (年長児)	ウインナーの変わり味噌炒め ゆかり和え・みそ汁・ゼリー	じゃが芋・油・ごま油 砂糖・焼麴	ウインナー・味噌・煮干	ピーマン・きゅうり・きゃべつ えのき・こまつ菜・ゼリー	★人参マフィン 牛乳	E553 F28.5 P19.6食塩2.9
	16	水	お話 キャラバンカー	鮭のムニエル・五目豆・みそ汁 スイカ	薄力粉・バター・油 砂糖	鮭・大豆・ちくわ・煮干 昆布・厚揚げ・味噌	椎茸・ごぼう・人参・こんにゃく きゃべつ・スイカ	★磯風ポテト 牛乳	E385 F16.4 P22.6食塩2.2
	17	木		野菜たっぷり麻婆・ステックきゅうり 和風スープ・ぶどう	砂糖・片栗粉・油 マヨネーズ	豆腐・豚ひき肉・味噌	なす・人参・ピーマン・孟宗 ねぎ・きゅうり・レタス・ぶどう	とうもろこし 麦茶	E377 F17.0 P17.4食塩1.7
	18	金		豚の生姜焼き・ポテトサラダ みそ汁・メロン	砂糖・油・マヨネーズ とんがりコーン・じゃが芋	豚肩ロース・厚揚げ 味噌・煮干	ピーマン・玉ねぎ・きゅうり トマト・なす・みかん缶・メロン	お菓子 グレープジュース	E411 F21.7 P18.5食塩1.6
	19	土	夕涼み会	肉汁・ふりかけ・牛乳・バナナ	じゃが芋	豚肩ロース・厚揚げ 味噌・煮干・牛乳	人参・つきこん・ねぎ・バナナ		E365 F16.7 P16.9食塩1.5
	22	火		豚肉のケチャップ煮・お浸し みそ汁・バナナ	油・砂糖	豚もも肉・わかめ 厚揚げ・味噌・煮干	玉ねぎ・ピーマン・人参・しめじ きゃべつ・きゅうり・オクラ・バナナ	お菓子 スポロン	E371 F16.3 P20.0食塩2.4
	23	水	スイミング	夏野菜カレー・ドレッシングサラダ 牛乳・スイカ	じゃが芋・油	豚ひき肉・牛乳	南瓜・玉ねぎ・人参・なす・コーン・トマト いんげん・人参・ほうれん草	★チョコバナナ	E522 F29.7 P14.1食塩2.1
○	24	木	誕生会	サラダうどん・ゼリーラモード	冷むぎ・マヨネーズ ごま・ホイップ	卵・焼き豚・昆布 わかめ	きゅうり・トマト・コーン ゼリー・みかん	ケーキ 麦茶	
	25	金	バス代振替日	アジのカレー南蛮・お浸し・みそ汁 スイカ	片栗粉・油・砂糖	アジ・豆腐・味噌・煮干	玉ねぎ・アスパラ・きゃべつ・人参 オクラ・スイカ・にんにく	お菓子 牛乳	E313 F11.6 P18.3食塩2.1
	26	土		豚丼風煮・牛乳・バナナ	砂糖	豚肩ロース・牛乳	玉ねぎ・しらたき・人参・椎茸 バナナ・生姜		E284F12.7 P12.4食塩0.7
	28	月		肉じゃが・和風サラダ・みそ汁 パインゼリー	じゃが芋・油・砂糖 焼麴	豚もも肉・昆布・ハム 味噌・煮干	玉ねぎ・つきこん・人参・しめじ・こまつ菜 きゃべつ・きゅうり・えのき・ゼリー	お菓子 ヨーク	E376F13.6 P17.9食塩2.5
	29	火	サッカー	南瓜のそぼろあん・伴三糸 ふりかけ・すまし汁・メロン	砂糖・春雨・ごま油	鶏ひき肉・ハム・卵 豆腐・さば節	南瓜・きゅうり・人参・なす メロン	★フルーツポンチ	E336 F11.6 P16.5食塩2.4
	30	水		カレイの梅焼き・すき昆布煮・みそ汁 バナナ	砂糖・油	カレイ・味噌・昆布 豚肉・卵・厚揚げ・煮干	梅・しらたき・人参・なす・メロン	★ジャムサンド 野菜ジュース	E218 F8.6 P16.7食塩2.2
	31	木		チンジャオロース・おかか和え 中華スープ・スイカ	片栗粉・ごま油・砂糖	豚もも肉・味噌・かまぼ かつお節・	ピーマン・玉ねぎ・孟宗・オクラ コーン・スイカ	★アメリカンドック 牛乳	E544F37.1 P17.4食塩1.8

○お弁当のいない日

★手作りおやつの日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。ご了承ください。

## 夏バテしないために

だんだん暑くなってきました。暑い夏は、しっかり睡眠を取り、1日3食きちんと食べて生活リズムを整えて、夏バテを防ぎましょう。

夏ばて予防には、水分補給も欠かせません。水分は、汗をかく前に水やお茶でこまめにとりましょう。

暑さに負けない元気な体で、夏の楽しい思い出をたくさん作りたいですね。

## にこにこ広場

今回、メニューを考えてくれたのは、ゆうくん・あいちゃん・こうたくんあやみちゃんです。

焼きそば・スパゲティなどをはさんと、オリジナルパンを作ってみましょう。

## 食中毒に注意

この時期は、食中毒がもっとも発生しやすい時期でもあります。高温、多湿のため食べ物が腐りやすい事と人間の抵抗力が落ちてしまう事などが原因と言われています。子どもは幼いほど症状が重くなります。家庭の台所でも食中毒の予防に充分注意しましょう。

### 食中毒予防の6つのポイント！

- ①買い物・・・肉、魚の鮮度に注意して購入して、肉や魚の汁がもれない様にする。
- ②保存・・・冷蔵庫に詰めすぎず、10℃以下に保つ。
- ③調理の下準備・・・調理の前後に必ず石鹸で手を洗い切った後のまな板・包丁は熱湯消毒してから使う。
- ④調理・・・生で食べる物は流水でよく洗い、料理の加熱は充分にする。
- ⑤食事の時・・・食卓につく前に石鹸で手洗いをする。
- ⑥残った食品・・・冷蔵し、食べる時は充分に加熱する。