



8月 給食献立予定表

令和2年7月27日発行

幼保連携型 市場こども園 62-2044

種から植えたとうもろこしが子どもたちの身長より大きく成長し、とうもろこしのトンネルをくぐって歓声をあげて楽しんでます。ひげが茶色くちぢれてきたら収穫どき。甘いとうもろこしになっているといいですね。スイカも子どもたちの顔よりも大きく成長し、収穫が楽しみです。みんなでおやつの時食べたいと思います。

食中毒の予防法

- 細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

もしかしたら熱中症？

- ・頭が痛くなる
- ・頭がぐらぐらする
- ・頭や体が熱くなる（熱が出る）
- ・気持ち悪くなる
- ・からだ全体がだるい
- ・手や足がつかない（びくびくする）

これらの症状がでたら熱中症です。からだは汗をかいて体温調整をしています。汗といっしょに水分やミネラルが出ていってるとのどの渇きを感じる前にこまめな水分補給をしましょう。 ※プールの中でも汗をかいています。水泳の時の飲み物はスポーツ飲料が最適です。

【夏野菜と豆腐のチーズお焼き】

〈材料〉

ズッキーニ	・・・75g
エリンギ	・・・40g
人参	・・・50g
オクラ	・・・40g
木綿豆腐	・・・190g
塩	・・・1.5g
しょうゆ	・・・16g
パン粉	・・・44g
ピザ用チーズ	・・・16g
ごま油	・・・適量



〈作り方〉

- ①ズッキーニ・エリンギ・人参はみじん切りにする。ごま油で炒め、冷ます。
- ②オクラは茹でてから輪切りにする。
- ③木綿豆腐は水切りする。
- ④木綿豆腐をつぶし、①とオクラ・塩・しょうゆを混ぜる
- ⑤④にパン粉とピザ用チーズを加え丸く成形し、オーブンで200℃10分焼く。

日	曜日	行事	献立名	手作りおやつ	材料（調味料・だし等を除く）	備考
1	土		チャーハン くだもの ワンタンスープ		ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ちくわ・青ねぎ ワンタンの皮・大根・人参・キャベツ・もやし・コーン	※白ご飯はいりません
2	日					
3	月		こうや豆腐のオランダに・くだもの こまつなのおひたし		豚肉・高野豆腐・青ねぎ・人参・玉ねぎ・ピーマン・片栗粉 小松菜・わかめ・ちりめん・かつお	
4	火	お話し会	ぶたにくのみそいため・くだものはるさめのすのもの	ヨーグルト	豚肉・なす・ピーマン・厚揚げ・玉ねぎ・人参・しいたけ 春雨・きゅうり・わかめ・ハム・ごま・スキムミルク・みかん缶	
5	水	体操教室	なつやさいとうふのチーズおやき ハムサラダ くだもの	ちんすこう	ズッキーニ・エリンギ・人参・オクラ・豆腐・パン粉・チーズ・ごま油 キャベツ・人参・きゅうり・ハム・コーン・小麦粉・ラード・黒ゴマ	
6	木	誕生会	いなりずし くだもの ぶたじる	フルーツポンチ	油揚げ・高野豆腐・人参・かんぴょう・干し椎茸・豚肉・大根・さつま芋 豆腐・板こんにやく・青ねぎ・ミカン・バナナ・黄桃・白玉粉	
7	金	避難訓練	ポークビーンズ くだもの ちりめんとピーマンのつくだに		豚肉・大豆・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・じゃが芋・トマト缶 トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・ちりめん・ピーマン	
8	土		ひやしちゅうか くだもの あじつけのり		中華めん・ハム・わかめ・もやし・人参・卵・きゅうり・トマト 味付け海苔	※白ご飯はいりません
9	日					
10	月					
11	火	和太鼓	さかなのごまやき・くだもの きりぼしだいこんに	とうふドーナツ	鯖・ごま・豚肉・切干大根・人参・たけのこ・干し椎茸・糸こんにやく 油揚げ・いんげん・ちくわ・ホットケーキミックス・豆腐	
12	水		そうめん くだもの のりのつくだに		そうめん・卵・きゅうり・わかめ・人参・ハム・トマト	※ご飯すくなめ
13	木		カレーライス くだもの サラダ ウインナー		牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・コーン・マッシュルーム・カレールー 福神漬・キャベツ・きゅうり・ハム・コーン・わかめ・ちりめん・ごま	
14	金		スパゲッティ くだもの チーズ ゆでたまご		スパゲッティ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ マッシュルーム・トマトケチャップ・チーズ・卵	※ご飯すくなめ
15	土		調理パン くだもの			※白ご飯はいりません
16	日					
17	月	茶道教室	からあげ くだもの ポテトサラダ		鶏肉・片栗粉・土生姜 じゃがいも・人参・きゅうり・ハム・卵・マヨネーズ	
18	火		マーボーなす くだもの ちくわのしょうがに	チューベツ	合挽ミンチ・なす・玉ねぎ・人参・土生姜・青ネギ 干し椎茸・筍・ちくわ・生姜	
19	水		さけのマヨネーズやき・くだもの こまつなとひじきのあえもの	ヨーグルト	鮭・玉ねぎ・人参・コーン・ほうれん草・マヨネーズ 小松菜・ひじき・ちりめんじゃこ・ごま・スキムミルク・バナナ・黄桃缶	
20	木		にくじゃが くだもの きゅうりのすのもの		牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにやく・ちくわ・いんげん きゅうり・わかめ・ごま・ちりめん	
21	金		ごもくたまごやき くだもの スパゲッティサラダ	いちごジャム ロールサンド	合挽ミンチ・豆腐・人参・むきえび・玉ねぎ・干し椎茸・青ねぎ・卵・ひじき スパゲッティ・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ・パン・いちごジャム	
22	土		チキンライス くだもの やさいスープ		鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン・ケチャップ キャベツ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ウインナー	※白ご飯はいりません
23	日					
24	月	おひさま文庫 (5歳児)	さかなのおうごんやき・くだもの キャベツのソテー		メルルーサ・小麦粉・卵・ キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ・色板・ベーコン	
25	火	和太鼓	なすのはさみやき・くだもの にんじんグラッセ・キャベツ	りんごゼリー	なす・合挽ミンチ・玉ねぎ・豆腐・卵・パン粉・片栗粉 人参・バター・キャベツ・りんごジュース・寒天	
26	水	体操教室	かぼちゃコロツク・くだもの せんざりやさい ミニトマト	こうや豆腐のケーキ	合挽ミンチ・じゃがいも・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン・小麦粉・卵・パン粉 キャベツ・きゅうり・ミニトマト・高野豆腐・アーモンド・バター・牛乳・レモン・ベーキングパウダー	
27	木		コーンカレー くだもの キャベツサラダ・ゆでたまご	ヨーグルト	豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・コーン・マッシュルーム・カレールー・福神漬 キャベツ・きゅうり・ハム・コーン・わかめ・ちりめん・ごま・スキムミルク・みかん缶・バナナ	
28	金	ECC	とりのこうみやき・くだもの ちんげんさいのソテー		鶏肉・玉ねぎ チンゲン菜・人参・しめじ・色板・ベーコン	
29	土		やきそば くだもの みそじる ウインナー		豚肉・やきそば・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・青ねぎ・ピーマン 花かつお・豆腐・わかめ・油揚げ・しめじ・ウインナー	※白ご飯はいりません
30	日					
31	月	ちやいろど すてつぶ (4・5歳児)	ひとくちカツ くだもの マカロニサラダ		豚肉・小麦粉・卵・パン粉・ソース マカロニ・人参・きゅうり・ハム・卵・マヨネーズ	