

| | | ★8月の平均栄養量★ | | | | 1(木) | 2(金) | 3(土) |
|---------|----|--|--|--|--|--|---|--|
| 午前(未満児) | 主食 | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 3歳未満児 459kcal 19.7g 17.7g 1.8g 3歳以上児 536kcal 22.5g 19.1g 2.3g | | | | 牛乳、クッキー | 牛乳、せんべい | 牛乳、クラッカー |
| 昼食 | 副食 | | | | | 冷麦 | わかめごはん | ごはん |
| 午後 | | | | | | ぎせい豆腐 スティックキュウリ | 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 | 高野豆腐みそ汁 (白菜・人参) コーンチキンバーグ 切干大根煮 |
| | | 5(月) | 6(火) | 7(水) | 8(木) | 9(金) | 10(土) | |
| 午前(未満児) | 主食 | ヨーグルト | 牛乳、チーズ | 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 | |
| 昼食 | 副食 | かぶみそ汁 (わかめ・人参) 大豆入りオムレツ もやしナムル | 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 ヨーグルト | 鶏肉照り焼き 小松菜コーンソテー | 芋みそ汁 (玉ねぎ・人参) 鮭のムニエル 炒め納豆 トマト | クリームシチュー たらピカタ フロッコリー ドレッシング和え | わかめみそ汁 (人参・えのき) 鶏肉の酢醤油煮 ほうれん草磯あえ | |
| 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 | アイスクリーム せんべい お茶 | チーズクッキー バナナ 牛乳 | とうきび トマト 牛乳 | ぶどうゼリー ビスケット 牛乳 | |
| | | 12(月) | 13(火) | 14(水) | 15(木) | 16(金) | 17(土) | |
| 午前(未満児) | 主食 | | 牛乳、ビスケット | 牛乳、クッキー | 牛乳、せんべい | ヨーグルト | 牛乳、チーズ | |
| 昼食 | 副食 | 振替休日 | ごはん | 五目うどん | ごはん | ごはん | ごはん | |
| 午後 | | | 豆腐みそ汁 (しめじ・人参) チーズエッグ ポテトきんぴら | ホッケ照り焼き 白菜お浸し | 大根みそ汁 (人参・えのき) 大豆ミートソース煮 春雨サラダ | わかめみそ汁 (キャベツ・人参) 松風焼き 大根ツナ煮 | 豆腐みそ汁 (わかめ・人参) 豚肉のみそ生姜焼き キャベツソテー | |
| | | 19(月) | 20(火) | 21(水) | 22(木) | 23(金) | 24(土) | |
| 午前(未満児) | 主食 | 牛乳、ビスケット | 牛乳、クッキー | 牛乳、チーズ | 牛乳、アスパラビスケット | ヨーグルト | 牛乳、クラッカー | |
| 昼食 | 副食 | 厚揚げみそ汁 (玉ねぎ・人参) ホッケみそ焼き 肉じゃが | 中華風ローストチキン フロッコリーおかか和え | カレーライス ミートローフ たたききゅうり トマト アイスクリーム お茶 | 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 ヨーグルト | 油揚げみそ汁 (わかめ・大根) 鮭の洋風西京焼き 揚げかぼちゃ甘辛だれ | 芋みそ汁 (しめじ・人参) マーボー豆腐 ほうれん草ゴマ和え | |
| 午後 | | カルピスゼリー ビスケット 牛乳 | パンキンケーキ トマト 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 すいか 牛乳 | りんごゼリー せんべい 牛乳 | |
| | | 26(月) | 27(火) | 28(水) | 29(木) | 30(金) | 31(土) | |
| 午前(未満児) | 主食 | 牛乳、せんべい | 牛乳、ビスケット | ヨーグルト | 牛乳、チーズ | 牛乳、クッキー | 牛乳、せんべい | |
| 昼食 | 副食 | ごはん | ごはん | わかめごはん | ごはん | 角食 | ごはん | |
| 午後 | | 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 ヨーグルト | 芋みそ汁 (人参・えのき) 磯辺焼き 大豆五目煮 | 高野豆腐みそ汁 (ねぎ・人参) ホッケごまみそ焼き マカロニサラダ | 卵スープ 鶏肉タンドリー焼き 春雨のあえ物 | 豆腐みそ汁 (しめじ・長ネギ) 鶏肉マーマレード煮 小松菜のおかか和え | |
| 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 | オレンジ豆乳ゼリー クラッカー 牛乳 | ショートブレッド バナナ 牛乳 | ビスケット トマト 牛乳 | |

★お家で予防！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季節となります。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。

予防の基本はよく手を洗うこと！

帰ってきた時

調理の前

生肉・魚・卵などを取り扱う前後

トイレに行った後

食卓に着く前

サラダや果物など加熱しないで食べる食材を触る時

《夏におすすめ！なすのミートソース焼き》

材料 (大人4人分)

- * なす・・・中2本
- * 豚挽き肉・・・65g
- * 玉ねぎ・・・1/2個
- * しめじ・・・1/2個
- * にんにく・・・1/2片
- * オリーブ油・・・適量
- 〈調味料A〉
- * ケチャップ・・・大さじ3強
- * ウスターソース・・・大さじ1/2
- * 塩・・・少々
- * ピザ用チーズ・・・60g

作り方

- ① なすは縦半分になり、厚さ1cmに切る。10分位水にさらし、ざるにあげ水をきっておく。
- ② 玉ねぎは、0.5cmの千切りにする。
- ③ しめじは石づきを取り、小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
- ④ 鍋にオリーブオイルを入れにんにくを炒め、豚挽き肉、玉ねぎ、しめじ、なすの順に炒める。
- ⑤ ④を炒めたら、調味料Aを入れ、煮てなじませる。
- ⑥ 天板にクッキングシートをしき⑤を入れてピザ用チーズを上に乗せ、180℃で5分位焼く。(アルミカップに入れて焼くこともできます)

★夏が旬のなすは今が一番おいしい季節です！