

		★8月の平均栄養量★				1(木)	2(金)	3(土)
午前(未満児)	主食					牛乳、クッキー	牛乳、せんべい	牛乳、クラッカー
昼食	副食	3歳未満児	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分	冷麦	わかめごはん
		3歳以上児	459kcal	19.7g	17.7g	1.8g	ぎせい豆腐	豆腐すまし汁
			536kcal	22.5g	19.1g	2.3g	スティックキュウリ	(ほうれん草・人参)
							だし巻き卵	高野豆腐みそ汁
							じゃがいもカレー煮	(白菜・人参)
							ヨーグルト	コーンチキンバーグ
								切干大根煮
午後							とうきび	バタークッキー
							トマト	バナナ
							牛乳	牛乳
								パイ菓子
								りんご
								牛乳
		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	豆腐すまし汁	鶏肉照り焼き	芋みそ汁	クリームシチュー	わかめみそ汁	
		(わかめ・人参)	(しめじ・長ネギ)	小松菜コーンソテー	(玉ねぎ・人参)	たらピカタ	(人参・えのき)	
		大豆入りオムレツ	フィッシュボール		鮭のムニエル	フロッコリー	鶏肉の酢醤油煮	
		もやしナムル	ひじき煮つけ		炒め納豆	ドレッシング和え	ほうれん草磯あえ	
			ヨーグルト		トマト			
午後		ゴマと黒糖のスコーン	ココアラスク	アイスクリーム	チーズクッキー	とうきび	ぶどうゼリー	
		トマト	メロン	せんべい	バナナ	トマト	ビスケット	
		牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	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	
			豆腐みそ汁	ホッケ照り焼き	大根みそ汁	わかめみそ汁	豆腐みそ汁	
			(しめじ・人参)	白菜お浸し	(人参・えのき)	(キャベツ・人参)	(わかめ・人参)	
			チーズエッグ		大豆ミートソース煮	松風焼き	豚肉のみそ生姜焼き	
			ポテトきんぴら		春雨サラダ	大根ツナ煮	キャベツソテー	
午後			せんべい	チーズ蒸しパン	バームクーヘン	ココアゼリー	クッキー	
			りんご	トマト	りんご	ビスケット	トマト	
			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
		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	中華風ローストチキン	カレーライス	チンゲン菜スープ	油揚げみそ汁	芋みそ汁	
		(玉ねぎ・人参)	フロッコリーおかか和え	ミートローフ	しらす入り卵焼き	(わかめ・大根)	(しめじ・人参)	
		ホッケみそ焼き		たたききゅうり	なすのミートソース焼き	鮭の洋風西京焼き	マーボー豆腐	
		肉じゃが		アイスクリーム	ヨーグルト	揚げかぼちゃ甘辛だれ	ほうれん草ゴマ和え	
				お茶				
午後		カルピスゼリー	パンキンケーキ	カステラ	とうきび	スイートポテトケーキ	りんごゼリー	
		ビスケット	トマト	バナナ	トマト	すいか	せんべい	
		牛乳	牛乳	りんごジュース(以上児)	牛乳	牛乳	牛乳	
				牛乳(未満児)				
		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	白菜スープ	大根みそ汁	わかめごはん	ごはん	角食	ごはん	
		タラのフライ	(わかめ・油揚げ)	芋みそ汁	高野豆腐みそ汁	卵スープ	豆腐みそ汁	
		キャベツみそ煮	豆腐ハンバーグ	(人参・えのき)	(ねぎ・人参)	鶏肉タンドリー焼き	(しめじ・長ネギ)	
		トマト	チンゲン菜じゃこ和え	磯辺焼き	ホッケごまみそ焼き	春雨のあえ物	鶏肉マーマレード煮	
			ヨーグルト	大豆五目煮	マカロニサラダ		小松菜のおかか和え	
午後		きなこマフィン	フライドポテト	とうきび	オレンジ豆乳ゼリー	ショートブレッド	ビスケット	
		りんご	トマト	すいか	クラッカー	バナナ	トマト	
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	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！