

8月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	1 ごはん ・ 南瓜の卵焼き ・ 春雨の酢の物 ・ もやしの味噌汁 ・ キウイフルーツ	2 ごはん ・ 魚の味噌焼き ・ ひじきサラダ ・ 豆麩の味噌汁 ・ すいか	3 枝豆ごはん ・ ハムカツ ・ マカロニサラダ ・ 玉葱の味噌汁 ・ ミニトマト	4 ごはん ・ 肉じゃが ・ 青菜和え ・ なめこ汁 ・ オレンジ	5 ごはん ・ 豆腐のハンバーグ ・ ダイコンサラダ ・ ワンタンスープ ・ メロン	6 ごはん ・ 豚肉の味噌炒め ・ スパゲティソテー ・ 若布スープ ・ グレープフルーツ
おやつ	・ 白玉団子黒みつかけ ・ 牛乳	・ 大学芋 ・ 牛乳	・ レアチーズ ・ せんべい	・ バナナケーキ ・ 牛乳	・ りんごジュース ・ せんべい	
未満児 主 食 副 食	8 ごはん ・ 八宝菜 ・ 中華風サラダ ・ キャベツのスープ ・ デラウェア	9 ごはん ・ 鶏肉のホイル焼き ・ ソーメンサラダ ・ ベーコンスープ ・ パイナップル	10 ごはん ・ 高野豆腐の卵とじ ・ 若布の酢の物 ・ 油揚げの味噌汁 ・ ミニトマト	11 山の日 	12 ごはん ・ 南瓜コロケ ・ カリフラワーサラダ ・ 白菜の味噌汁 ・ オレンジ	13 手作り弁当の日 ・ 牛乳 
おやつ	・ ジャムサンド ・ 牛乳	・ 南瓜ドーナツ ・ 牛乳	・ ヨーグルトパフェ ・ せんべい		・ ジョア ・ せんべい	
未満児 主 食 副 食	15 手作り弁当の日 ・ 牛乳 	16 手作り弁当の日 ・ 牛乳 	17 ごはん ・ 松風焼き ・ チーズサラダ ・ 大根汁 ・ メロン	18 ごはん ・ 小魚佃煮 ・ 若布の酢味噌和え ・ 煮豆 ・ じゃが芋の味噌汁 ・ オレンジ	19 ごはん ・ マーボー茄子 ・ もやしのナムル ・ はんぺんスープ ・ デラウェア	20 ごはん ・ 焼きビーフン ・ コーンサラダ ・ 豆腐の味噌汁 ・ グレープフルーツ
おやつ	・ オレンジジュース ・ せんべい	・ りんごジュース ・ せんべい	・ なべ焼き ・ 牛乳	・ 人参ゼリー ・ せんべい	・ とうもろこし ・ ヤクルト	
未満児 主 食 副 食	22 ごはん ・ シーフードカレー ・ スパゲティサラダ ・ かきたま汁 ・ メロン	23 ごはん ・ ひじき卵 ・ ジャーマンポテト ・ しめじの味噌汁 ・ キウイフルーツ	24 卵ごはん ・ 魚の竜田揚げ ・ ブロッコリーごま和え ・ 五目味噌汁 ・ パイナップル	25 お誕生会 ・ 冷やし中華 ・ 南瓜の甘煮 ・ 枝豆 ・ すいか 	26 ごはん ・ ハワイアンポークソテー ・ 三色サラダ ・ じゃが芋と豆腐の味噌汁 ・ グレープフルーツ	27 ごはん ・ はんぺんチーズ焼き ・ にらと挽肉の卵とじ ・ キャベツの味噌汁 ・ ミニトマト
おやつ	・ プチパン ・ 牛乳	・ ひまわりパイ ・ 牛乳	・ パンナコッタ ・ せんべい	・ アイスクリーム	・ かまもち ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	29 ごはん ・ 豆腐とホタテの炒め物 ・ さつま芋サラダ ・ 吉野汁 ・ オレンジ	30 ごはん ・ 南瓜グラタン ・ アスパラサラダ ・ きこのスープ ・ デラウェア	31 ごはん ・ 焼きししゃも ・ じゃが芋のそぼろ煮 ・ 凍豆腐の味噌汁 ・ すいか	<div data-bbox="1188 1413 1748 1783" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">今月予定給与栄養量</p> <p>エネルギー : 535 kcal たんぱく質 : 19.0g 脂 肪 : 17.0g</p>  </div>		
おやつ	・ オートミルクッキー ・ 牛乳	・ フルーツゼリー ・ ビスケット	・ ごまだんご ・ 牛乳			

夏のお弁当に気を付けて！

～対策～

～注意点～

1. 抗菌素材を使用する

→ 抗菌シートや抗菌バランを使うと安心です

2. 火を通す

→ 全ての具材に火を入れるように工夫するといいでしょ う ちくわやハムは菌が増殖しやすいので湯通しをするといいでしょ う

3. 酸を利用する

→ 梅干しや酢は抗菌作用があるので痛みやすいお弁当作りには最適です

4. 水分を良く切る

→ 水分が多い食材は痛みやすいです 煮物などの汁はキッチンペーパーで水分を切ることが大切です

5. 冷凍をうまく活用する

→ 小さいカップゼリーなど保冷材 代わりにする食材を上手く利用 しましょう



1. 乳製品は入れないこと

→ 乳製品は腐りやすいのでお弁当には入れな方がい いでしょう 乳製品の一例には、チーズ・マヨネーズ・グラタンなどが挙げられます

2. しっかりと冷めてから蓋をする

→ 熱がこもり、水滴が溜まった状態では菌が繁殖し やすいので注意しましょう

3. しっかりと火を通す

→ 手作りするような食材はしっかりと火を通すよ うに注意しましょう 例えば卵焼きは中は固く 仕上げ、半熟状態は避けるべきです

4. 衛生環境を保つ

→ お弁当箱、キッチン周りなど衛生面を良くしまし ょう おにぎりは素手で作ると雑菌がつきや すいのでラップを使うと衛生的です

5. 生野菜に注意！

→ 生野菜は腐りやすいので注意しましょう 彩野 菜で使われるミニトマトはヘタを取るだけで腐 りにくくなります