



7月給食だより

平成28年7月1日



ちどり保育園

	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	金	豚丼 フレンチサラダ すまし汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 リッツ
2	土	カレーうどん バナナ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ベジタブル
4	月	鶏肉とじゃが芋のケチャップ味 グリーンサラダ しゅうまい	牛乳 シガーフライ	牛乳 人参ゼリー
5	火	魚の西京焼き ひじきの炒め煮 すまし汁	牛乳 ビスコ	牛乳 雪の宿
6	水	鶏肉の石垣揚げ 五色あえ グリーンポテト	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 七夕ゼリー
7	木	うま煮 おくら納豆 小魚のり味 メロン	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ごまじゃこトースト
8	金	とうもろこしごはん 魚の竜田揚げ 彩野菜のごま和え 天の川そうめん 甘夏缶	牛乳 動物ビスケット	牛乳 サッポロポテトバーベQ
9	土	冷麺 バナナ	牛乳 こんがりさくさく	ハードビスケット
11	月	豚肉の冷しゃぶ 切り干し大根の和風サラダ 小魚佃煮	牛乳 マンナ	牛乳 バタークッキー
12	火	魚の南蛮漬け 具たくさん汁 焼きポテト	牛乳 バナナ	牛乳 マリー
13	水	チキンソテー ラタトゥイユ きゅうりのゆかり和え パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 ゆでとうもろこし
14	木	夏野菜のそぼろ煮 青菜のおかか和え トマト 手作りふりかけ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ミックスフルーツヨーグルト
15	金	豚丼 フレンチサラダ すまし汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 アスパラガス
16	土	カレーうどん バナナ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 いかぼん
19	火	うま煮 おくら納豆 小魚のり味 すいか	牛乳 シガーフライ	牛乳 ベジたべる
20	水	マーボーなす 華風あえ トマト 焼きのり	牛乳 動物ビスケット	牛乳 お好み焼き
21	木	魚の西京焼き ひじきの炒め煮 すまし汁	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 アイスクリーム
22	金	ハヤシシチュー コールスローサラダ ゆで卵	牛乳 ビスコ	牛乳 ムーン 小魚
23	土	焼きそば バナナ (夕べの集い)	牛乳 シガーフライ	
25	月	夏野菜のそぼろ煮 青菜のおかか和え トマト 手作りふりかけ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 バナナケーキ
26	火	魚の南蛮漬け 具たくさん汁 焼きポテト	牛乳 バナナ	牛乳 ホームパイ
27	水	チキンソテー ラタトゥイユ きゅうりのゆかり和え	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 3未 ソフトカステラ 3上 磯の香もち
28	木	さつま汁 青菜のおひたし ウィンナー 焼きのり	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 レーズン入り蒸しパン
29	金	ポークカレーシチュー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 やきもろこし 枝豆
30	土	冷麺 バナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 チョイス

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合、11日(月)までに持ってきて下さい。

家庭でできる食中毒対策

この季節に気がかりなのが食中毒。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。(1)買い物をするときは、消費期限を確認する。(2)冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。(3)手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。(4)加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。(5)残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。

熱中症予防 水分はどんな物がよい?

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70~80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。

