

# 7がつのこんだて

しらかば認定こども園

日	曜日	全児童			3歳未満児
		昼食	主食	3時おやつ	10時おやつ
1	火	サンギ 野菜スープ ごまドレサラダ くだもの	黒パン	お茶 チャーハン	牛乳
2	水	えび豆腐のみそ炒め かき玉汁 ごまあえ くだもの	ごはん	牛乳 きなこースト	乳酸菌飲料
3	木	さばのおろし煮 みそ汁 きんぴらごぼう くだもの	ごはん	牛乳 スイートポテト	牛乳
4	金	やきそば 中華スープ チーズ くだもの		乳酸菌飲料 お菓子	牛乳
5	土	野菜ラーメン 枝豆 くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
7	月	鶏肉のさつまいも 焼き みそ汁 ごまあえ くだもの	ごはん	牛乳 お好み焼き	牛乳
8	火	たらのアーモンドフライ 小松菜スープ ブロッコリーサラダ くだもの	レーズンパン	牛乳 コーンおやき	牛乳
9	水	豚肉の生姜焼き みそ汁 拌三絲 くだもの	ごはん	ミニラーメン	乳酸菌飲料
10	木	豆腐のカレー煮 みそ汁 あえもの くだもの	ごはん	牛乳 ジャムサンド	牛乳
11	金	鮭のマヨネーズ焼き みそ汁 切り干し大根のサラダ くだもの	ごはん	牛乳 ヨーグルトパンケーキ	牛乳
12	土	冷やし中華 枝豆 くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
14	月	たらのごま風味揚げ みそ汁 キャベツの炒め物 くだもの	ごはん	お茶 おにぎり	牛乳
15	火	オムレツ オニオンスープ 野菜添え くだもの	バターパン	牛乳 ヨーグルトスコーン	牛乳
16	水	チキンカレー お茶 フレンチサラダ くだもの	カレーライス	牛乳 ピザトースト	乳酸菌飲料
17	木	ほっけの香味焼き みそ汁 大豆とひじきの煮物 くだもの	ごはん	牛乳 さつまいも	牛乳
18	金	肉団子の甘酢あん みそ汁 三色ナムル くだもの	ごはん	牛乳 ラスク	牛乳
19	土	カレーうどん チーズ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
22	火	鮭の西京焼き みそ汁 あえもの くだもの	ごはん	牛乳 みそ蒸しパン	牛乳
23	水	マーポー豆腐 たまごスープ 機香あえ くだもの	ごはん	牛乳 人参クッキー	乳酸菌飲料
24	木	ちくわのかき揚げ みそ汁 もやしの酢の物 くだもの	ごはん	ソーメン汁	牛乳
25	金	鶏肉のとまと煮 マカロニスープ 大根サラダ くだもの	米粉パン	牛乳 アーモンドトースト	牛乳
26	土	スペゲティーナボリタン 枝豆 コンソメスープ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
28	月	さばのこはく揚げ みそ汁 あえもの くだもの	ごはん	牛乳 ホットケーキ	牛乳
29	火	ホットドック フライドポテト ラーメンサラダ ひとくちゼリー リンゴジュース	お誕生会	アイスクリーム	乳酸菌飲料
30	水	鶏肉の照り焼き みそ汁 竹輪のマヨごまあえ くだもの	ごはん	牛乳 クラッカーサンド	牛乳
31	木	厚揚げのケチャップ煮 春雨スープ ジャーマンポテト くだもの	ごはん	牛乳 フレンチトースト	牛乳

## 食中毒に気をつけよう



夏場は細菌による食中毒が多い季節です

ご家庭でも食品の取り扱いには十分に気をつけましょう 😊

## せっけんで手を洗おう

- ☆外から帰った時
- ☆ご飯やおやつを食べる前
- ☆トイレに行った後
- ☆手が汚れた時

### ★指先 ★つめ

### ★指の間 ★手首

→特に気をつけて洗いま  
しょう

## 上手に水分補給をしよう

### こまめに水分補給

乳幼児は一度に多くの水分を補給することができません。  
水分を摂る時間は大人が気にかけてあげましょう

### 量は少量ずつ

冷たい飲料を一気に摂取すると、刺激で消化能力が低下し  
食欲不振を招きます

### 甘い飲み物は避ける

甘い清涼飲料水は空腹を感じにくくさせ、食欲低下につな  
がりやすくなりますので、飲み過ぎ注意ですよ！

\* 行事、物資等の都合により、献立を変更する場合もありますのでご了承下さい。