



# 8月分献立表



げんき・結愛・げんきこども園

2020年8月

## ～ 食中毒を予防しよう ～

夏は、気温・湿度が高く、食中毒菌が繁殖しやすい季節です。家庭においても、食中毒は起こります。衛生に配慮して食材を取り扱いましょう。

### 食中毒予防のポイント!

- 食材の買い物後は、寄り道せずに帰り、すぐに冷蔵庫に入れましょう。
- 調理作業前はもちろん、調理中も、こまめに手を洗いましょう。
- 食品の加熱調理は、生焼けにならないように、しっかりと加熱しましょう。
- 生の肉に触れた皿や箸などの調理器具は、盛付けに使用しないようにしましょう。バーベキューのときなども注意しましょう。
- 弁当箱に詰める場合は、弁当箱の内側に素手が触れないようにして詰めましょう。また、冷ましてから詰めましょう。



(熱いものを入れると湯気が水滴となり、雑菌が繁殖しやすくなります)

日 / 曜	献立名		おやつ 10時 (1・2歳児) 3時 (1～5歳児)	材 料 名		
	上段の主食は 1～5歳児の全園児へ提供します	昼食材料 アレルギー		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 / 土	カレーライス	—	牛乳・チーズ 牛乳 せんべい	こめ、じゃがいも なたねあぶら	ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん ぐりんぴーす
3 / 月	ロールパン ハンバーグの甘酢煮 三色ナムル バナナ	小麦、卵、乳 — — —	牛乳・オレンジ 牛乳 とうもろこし	ろーるぱん、じゃがいも なたねあぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう、はんぱーぐ	おれんじ、たまねぎ にんじん、えりんぎ さやいんげん、あおな もやし、ぼぶりか ぼなな、とうもろこし
4 / 火	ごはん ゴーヤとえびのかき揚げ 添え野菜 わかめの味噌汁	— エビ、揚油 — —	牛乳・コーンフレーク 牛乳 メロン せんべい	こめ、はくりきこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう、えび そふとどうふ、わかめ	にがうり、たまねぎ かぼちゃ、とまと きゃべつ、しいたけ にんじん、めろん
5 / 水	麦ごはん キッシュ 切干大根サラダ オクラスープ	— 乳、卵 — —	牛乳・ビスケット 牛乳 ★きな粉マカロニ	こめ、おおもぎ なたねあぶら すりごま、さとう まかに	ぎゅうにゅう、ベーこん チーズ、たまご きなこ	たまねぎ、びーまん ぼぶりか、しめじ きりぼしだいこん きゅうり、にんじん おくら
6 / 木	ごはん 魚の香り煮 あらめの炒り煮 冬瓜カレー汁	— — — —	牛乳・バナナ りんごジュース ★ジャムサンド	こめ、さとう ごまあぶら、こんにやく なたねあぶら しょくぱん	ぎゅうにゅう、さかな あらめ、とりみんち	ぼなな、しょうが、にんにく ごぼう、にんじん ぐりんぴーす、とうがん えのきたけ、ほそねぎ りんごじゅーす くだものじゃむ
7 / 金	人参ごはん 麻婆茄子 かぼちゃコロッケ ワンタンスープ	— — 小麦、卵、揚油 小麦	牛乳・ソフトせんべい お茶 チーズ すいか	こめ、しろごま なたねあぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら わんたんかわ	ぎゅうにゅう、もめんどうふ ふたみんち、チーズ わかめ	にんじん、なす びーまん、たまねぎ ほししいたけ、しょうが にんにく、かぼちゃころっけ すいか
8 / 土	カレーライス	—	牛乳・チーズ 牛乳 せんべい	こめ、じゃがいも なたねあぶら	ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん ぐりんぴーす
11 / 火	梅ごはん 厚揚げチャンプルー もやしスープ バナナ	— — — —	牛乳・ソフトせんべい 牛乳 ★フルーツゼリー	こめ、ごまあぶら しろごま、さとう	ぎゅうにゅう、なまあげ つなかん、はなかつお わかめ、こなかてん	うめぼし、たまねぎ えりんぎ、ぼぶりか にら、もやし にんじん、おれんじじゅーす ぶどうじゅーす、ももかん みかんかん、ばいんかん
12 / 水	ごはん 魚の南蛮漬け 煮豆 茄子の味噌汁	— 揚油 — —	牛乳・バナナ お茶 ★たご焼き(3～5歳児) ★お好み焼き(1・2歳児)	こめ、かたくりこ なたねあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さかな きんときまめ こなかつお、あおりの	ぼなな、たまねぎ にんじん、びーまん なす、きゃべつ ほそねぎ
13 / 木	ハヤシライス	乳	牛乳・チーズ 牛乳 ビスケット	こめ、じゃがいも なたねあぶら	ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん ぐりんぴーす
14 / 金	たまご丼	卵	牛乳・ソフトせんべい 牛乳 パイ	こめ、じゃがいも なたねあぶら	ぎゅうにゅう、たまご	たまねぎ、にんじん ぐりんぴーす

★は手作りおやつです

かみかみデー

日 ／ 曜	献立名 上段の主食は 1～5歳児の全園児へ提供します	屋食材料 アレルギー	おやつ 10時 (1-2歳児) 3時 (1～5歳児)	材 料 名		
				熱や力になるもの <small>ねつ ちから</small>	血や肉や骨になるもの <small>ち にく ほね</small>	体の調子を整えるもの <small>からだ ちようし ととの</small>
18 ／ 土	カレーライス	—	牛乳・チーズ  牛乳 せんべい	こめ、じゃがいも なたねあぶら	ぎゅうにゅう、ちーず	たまねぎ、にんじん ぐりんびーす
17 ／ 月	ロールパン 鶏の唐揚げ 春雨サラダ トマトスープ	小麦、卵、乳 揚油 — —	牛乳・コーンフレーク  牛乳 いちごクレープ 昆布(かみかみ食材)	ろーるばん、かたくりこ なたねあぶら、はるさめ さとう、ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく ペーこん、こんぶ	しょうが、にんにく きゃべつ、びーまん ばぶりか、たまねぎ とまと、ぼせり
18 ／ 火	麦ごはん チャプチェ 粉ふき芋 中華風コーンスープ	— エビ — —	牛乳・オレンジ  牛乳 パイナップル ビスケット	こめ、おおむぎ はるさめ、なたねあぶら しろごま、ごまあぶら じゃがいも、かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう、えび ぶたにく、とうふ	おれんじ、にんにく もやし、たけのこ ばぶりか、あおな ほしいたけ、ぼせり たまねぎ、えのきたけ こーんくりむ、こーん にら、ばいなつぷる
19 ／ 水	きのこうどん 厚揚げとひじきの味噌炒め 中華きゅうり オレンジ	小麦 — — —	牛乳・ソフトせんべい  お茶 ★ヨーグルト和え	うどん、こんにゃく なたねあぶら、さとう かたくりこ、すりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう、なまあげ ぶたにく、ひじき よーぐると	しいたけ、えのきたけ にんじん、ほそねぎ たまねぎ、にら きゅうり、しょうが おれんじ、ぼなな ばいんかん、ももかん
20 ／ 木	人参ピラフ 煮込みハンバーグ キャベツスープ メロン	乳 — — —	牛乳・クラッカー  牛乳 キウイフルーツ スイートポテト	こめ、なたねあぶら さとう、かたくりこ ばたー	ぎゅうにゅう、ほんぼーぐ ペーこん	たまねぎ、しめじ にんにく、とまとかん ぐりんびーす、にんじん こーん、ばぶりか きゃべつ、めろん きういふる一つ
21 ／ 金	ごはん 魚の蒲焼風 切干大根ごまなます 夏野菜ごろごろ味噌汁	— 揚油 — —	牛乳・オレンジ  牛乳 米粉レモンケーキ 小魚(3～5歳児)	こめ、かたくりこ なたねあぶら、さとう すりごま	ぎゅうにゅう、さかな わかめ、あぶらあげ こざかな	おれんじ、きりほしだいこん にんじん、なす かぼちゃ、おくら
22 ／ 土	カレーライス	—	牛乳・チーズ  牛乳 せんべい	こめ、じゃがいも なたねあぶら	ぎゅうにゅう、ちーず	たまねぎ、にんじん ぐりんびーす
24 ／ 月	ロールパン ポークチャップ 海藻サラダ バナナ	小麦、卵、乳 — — —	牛乳・ソフトせんべい  お茶 ★さわやかゼリー	ろーるばん、なたねあぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく かいそう、かんてん かるびす	たまねぎ、にんじん えりんぎ、かぼちゃ にんにく、とまと ぐりんびーす、きゃべつ おくら、ばぶりか ぼなな、おうとうかん
25 ／ 火	ごはん プルコギ チーズ 豆腐スープ	— — 乳 —	牛乳・ポーロ  牛乳 パイナップル ビスケット	こめ、さとう ごまあぶら なたねあぶら、しろごま かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ちーず、とうふ	たまねぎ、にんじん しょうが、りんごじゅーす もやし、びーまん にんじん、しいたけ えのきたけ、にら ばいなつぷる
26 ／ 水	麦ごはん 魚の利久焼き 青菜の梅おかか和え そうめん汁	— — — 小麦	牛乳・オレンジ  牛乳 ★フライドポテト	こめ、おおむぎ しろごま、なたねあぶら さとう、そうめん じゃがいも	ぎゅうにゅう、さかな はなかつお あぶらあげ、あおのり	おれんじ、あおな もやし、にんじん うめし、なす しいたけ、ほそねぎ
27 ／ 木	ロールパン レバーのカレー揚げ さっぱりポテトサラダ オニオンスープ	小麦、卵、乳 揚油 — —	牛乳・クラッカー  牛乳 グレープフルーツ さつま芋チップス	ろーるばん、なたねあぶら さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたれぼー ペーこん	たまねぎ、しょうが ほそねぎ、きゅうり にんじん、こーん ばぶりか、ぼせり ぐれーぶふる一つ
28 ／ 金	ごはん シャーレン豆腐 野菜ソテー トマト	— エビ — —	牛乳・バナナ  お茶 ★マーブルケーキ	こめ、かたくりこ なたねあぶら、ごまあぶら はくりきこ、さとう まーがりん	ぎゅうにゅう、もめんどうふ えび、つなかん たまご	ぼなな、しょうが びーまん、ばぶりか たけのこ、しめじ きゃべつ、にんじん にら、とまと
29 ／ 土	カレーライス	—	牛乳・チーズ  牛乳 せんべい	こめ、じゃがいも なたねあぶら	ぎゅうにゅう、ちーず	たまねぎ、にんじん ぐりんびーす
31 ／ 月	わかめうどん 高野豆腐のそぼろ煮 ごぼうの味噌炒め バナナ	小麦、卵、乳 — — —	牛乳・コーンフレーク  牛乳 ★かぼちゃ蒸しパン	うどん、さとう かたくりこ、こんにゃく なたねあぶら しろごま	ぎゅうにゅう、わかめ こうりどうふ、とりみんち ひじき	たまねぎ、ほそねぎ にんじん、ほしいたけ とうがん、しょうが ぐりんびーす、ごぼう びーまん、かぼちゃ

※ ぼんだ、そう、いるかぐみも、毎日主食の提供があります。  
毎日、お箸を持ってきてください。

※材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。