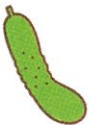




こんだてひょう (3・4・5歳児)

はなさき仙北 角館こども園

【7月目録】 暑くなってきました 水分補給に 注意しましょう

曜	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食		鮭みそ焼き 三色ナムル 人参きんぴら 大根とさつま芋のみそ汁 フルーツ	厚揚げ炒め煮 アスパラごま和え 花野菜サラダ 八杯豆腐汁 フルーツ	ミートボール ブロッコリー和え物 さつま芋レモン煮 野菜スープ	ほっけフライ 春雨サラダ 炒り鶏 白菜みそ汁 フルーツ	ハムステーキ ほうれん草ソテー ポテトフライ 白菜スープ フルーツ
おやつ		せんべい 牛乳	蒸しパン 牛乳	フルーツポンチ	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳
日	7	8	9	10	11	12
主食	七夕そうめん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	星のコロッケ パンパンジーサラダ ズッキーニチーズ焼 七夕ゼリー 	チキン照り焼き ごま和え野菜 にんじん甘煮 オニオンスープ フルーツ	さば竜田揚げ ブロッコリー和え物 じゃがいもガレット みそかきたま汁 フルーツ	ハヤシライス 星型オムレツ 白菜サラダ トマト フルーツ	たらタルタル焼き ほうれん草おかか和え 星のポテト 大根のみそ汁 フルーツ	鶏つくね ブロッコリーサラダ トマト キャベツのみそ汁 フルーツ
おやつ	さつま芋スコーン 牛乳	七夕クレープ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	せんべい 牛乳	チーズスティックパイ 牛乳	お菓子 牛乳
日	14	15	16	17	18	19
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	ぶりのごま焼き キャベツのお浸し トマト わかめのみそ汁 フルーツ	鶏唐揚げ コールスローサラダ さつま芋バター焼き オクラスープ フルーツ	かじきコーンマヨ焼き チンゲン菜の和え物 ちくわ炒り煮 豚汁 フルーツ	春巻き マーボー春雨 小松菜の和え物 レタススープ フルーツ	かぼちゃメンチ 切干大根煮 ブロッコリーサラダ ワナンスープ フルーツ	さんまオレンジ煮 ツナ和え野菜 トマト 大根のみそ汁 フルーツ
おやつ	フルーツケーキ 牛乳	サブレ 牛乳	ポテトフライ 牛乳	せんべい 牛乳	ベルギーワッフル 牛乳	ヨーグルト
日	21	22	23	24	25	26
主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食		紅鮭塩焼き おかか和え野菜 ビーフンソテー 豆腐のみそ汁	ハンバーグ ほうれん草ソテー トマト ポトフスープ フルーツ	オープンオムレツ ブロッコリーサラダ ピーマンツナみそ炒め もずくスープ フルーツ	あじ南蛮漬け レタスサラダ かぼちゃチーズ焼 夏野菜のみそ汁 フルーツ	チキンオープン焼き ブロッコリーサラダ 人参きんぴら さつま汁 フルーツ
おやつ	海の日	メロン 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	りんごジャムクッキー 牛乳	きゅうりとハムのサンドイッチ 牛乳	せんべい 牛乳
日	28	29	30	31		
主食	ごはん	冷やしうどん	ごはん	ごはん		
昼食	ハムステーキ ほうれん草の和え物 わかめの酢の物 キャベツスープ ゼリー	肉みそ干切り野菜炒め コーンしゅうまい チーズ フルーツ	キスチーズフライ きゅうり浅漬け 肉じゃが ミネストローネ フルーツ	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ トマト 大学かぼちゃ フルーツ		
おやつ	ビスケット 牛乳	野菜ケーキ 牛乳	せんべい 牛乳	パイクッキー 牛乳		

幼児の体の約70%は水分といわれています。水は体の中で大切な働きをしています。上手に水分をとるようにしましょう！



7月22(火) 7月生まれのお友達の誕生会です。



☆どんなふうに飲むといいの？

一度にたくさん飲まないで、こまめに飲むようにしましょう！
のどがかわいたと感じる前に飲むようにしましょう！

☆いつ飲むといいの？

起きた時・お散歩や遊びの後・食事やおやつの時・
寝る前・お風呂の前後に飲むようにしましょう！



☆何を飲むといいの？

ふだんは水かお茶を飲むようにしましょう。ジュースや炭酸水には砂糖がたくさん入っています。たくさん飲むと肥満や虫歯になるので気をつけましょう！



飛んで！夏バテ

夏は暑さで食欲がなくなったり体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギー源 たんぱく質

低体温をつける ビタミンA

疲労回復に大切な ビタミンB1



エダマメや
とうもろこしなど



パプリカや
ニンジンなど



豚肉、大豆などの豆類、
緑黄色野菜など