



たんぽぽ・にじ・そら組 献立表

はなさき仙北 神代こども園

【目標】 【 採れたて野菜をたくさん食べよう！ 】

予定献立ですので流通状況や入荷状況により内容が変更になる場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
昼食	採れたて野菜はサイコー！ 	ポークカレーライス かぼちゃのカップグラタン 蒸しアスパラ(マヨ) ソーダゼリー	さばのみそ煮 三色野菜ごま和え じゃがいもそぼろ炒め くだもの 豆腐とかまぼこのすまし汁	豚肉だんごのケチャップあんかけ あおのりこふき芋 ほうれん草とウインナーのソテー キャベツとふのりのみそ汁	ピンクサーモンフライ 塩ゆでブロッコリー ピーマンソテー くだもの コーンスープ	照焼きチキン マカロニナポリタン ブロッコリーおなか和え くだもの 玉ねぎわかめのみそ汁
おやつ		牛乳 バナナチップ	牛乳 クリームパン	牛乳 カルテツサブレ	牛乳 ぱりんこせんべい	牛乳 リンゴジャムクッキー
日	7	8	9	10	11	12
昼食	七夕☆五目そうめん 揚げしゅうまい 星ポテト ほうれん草とキャベツのなめたけ和え 七夕ゼリー	さけのマヨコーン焼き 鶏じゃが煮 アスパラごまみそ和え くだもの ほうれん草板麩のみそ汁	焼肉風炒め 刻み生やさい トマト 切干大根の炒り煮 玉ねぎ豆腐のみそ汁	さわら西京みそ焼き フランクウインナーのケチャップ炒め 茹でスナップエンドウ(マヨ) くだもの 豆腐えのきのすまし汁	鶏スティック煮 じゃがいもカレー炒め 春雨とさくらげのあえ物 わかめとレタスのスープ	めばるの雑穀煮 豚ごぼう金平 アスパラのあえ物 トマト じゃがいも椎茸のみそ汁
おやつ	牛乳 お星さま☆せんべい	牛乳 ベじかりん	牛乳 ディズニーチーズ	牛乳 いちごフルーチェ	牛乳 ぼたぼた焼せんべい	牛乳 スイートポテト
日	14	15	16	17	18	19
昼食	アジフライ 塩ゆでブロッコリー ひじきそぼろ煮 トマト かぶとベーコンのスープ	豚の生姜焼き 刻み生やさい かぼちゃチーズ焼き 厚揚げ玉ねぎのみそ汁	ミートソーススパゲティ コーンサラダ エビフライ くだもの 千切り野菜のスープ	さんまオレンジ煮 筑前煮 ほうれん草のり和え なす玉ねぎのみそ汁	マーボー豆腐 ミニ春巻き 小松菜のナムル じゃがいも油揚げの味噌汁	若鶏ごま照り焼き じゃがいもソテー もやしと揚げのあえ物 ワカメスープ
おやつ	牛乳 英語ビスケット	牛乳 メロン	牛乳 ヤクルト元気ヨーグルト	牛乳 ミニメロンパン	牛乳 豆乳ラスク	牛乳 星たべよ
日	21	22	23	24	25	26
昼食	海の日 	夏野菜カレーライス プチプチコーンのたまご焼き グリーンサラダ トマト ライチゼリー	ホッケみりん焼き ジャーマンポテト ほうれん草ごま和え 豚汁	ミックスフライ コールスローサラダ 金平ごぼう なめこ豆腐のみそ汁	さけのみそチーズ焼き バンバンジーサラダ かぼちゃ甘煮 くだもの 八杯汁	鶏ケチャップソース焼き オクラのなめたけ和え 人参とツナの金平 キャベツと根菜のスープ
おやつ		牛乳 オレンジ	牛乳 フレンズクレープ	牛乳 こめ棒くん	牛乳 パンせんべい	牛乳 揚げせんべい
日	28	29	30	31	7, 8月が旬の夏野菜。トマトやきゅうりなどは一年中スーパーなどで見かけるものが多く、「旬」がいつなのかよくわからなくなってきました。 子どもたちと一緒に野菜を育てる・収穫する、といった体験を通じて食べ物で季節を感じる感性を育てていきたいですね。 	
昼食	赤魚の揚げ煮 じゃがいもコンソメチーズ ちぐさなえ(煮びたし) くだもの わかめ切干大根のみそ汁	ガリパタチキン キャベツとウインナーのソテー さつまいもとクリームチーズのサラダ 板麩と玉ねぎのみそ汁	ミートローフ ズッキーニの唐揚げ ブロッコリーおなかマヨ和え ミネストローネ	冷やしなめこうどん かぼちゃ天ぷら 夏野菜さっぱり和え くだもの		
おやつ	牛乳 マシュマロクッキー	牛乳 アセロラミルクゼリー	牛乳 麩のラスク	牛乳 つぶせんべい		



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日本水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

