



# こんだてひょう (3・4・5歳児)

はなさき仙北 角館こども園

【目標】 とれたてやさいを たくさん たべましょう

曜	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
主食			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食			鮭みそ焼き 三色ナムル にんじん甘煮 八杯豆腐汁 フルーツ	豚肉と厚揚げの煮物 花野菜サラダ トマト 白菜のみそ汁 フルーツ	ほっけフライ きゅうりとわかめの酢の物 粉ふき芋 オニオンスープ フルーツ	チキンオープン焼き ブロッコリーのサラダ トマト キャベツのみそ汁 フルーツ
おやつ	※予定献立ですので入荷状況により、変更になる場合があります。ご了承ください。		せんべい 牛乳	ホットケーキ 牛乳	バナナ 牛乳	せんべい 牛乳
日	6	7	8	9	10	11
主食	ごはん	お豆とコーンのごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	ハヤシライス チキンナゲット 白菜サラダ ブロッコリー フルーツ	星のハンバーグ はるさめチャプチェ スッキーニチーズ焼き そうめん入りすまし汁 七夕ゼリー	たらみそマヨ焼き ほうれん草しらす和え 人参きんぴら 豆腐のみそ汁 フルーツ	鶏の唐揚げ コールスローサラダ 切干大根煮物 じゃが芋みそ汁 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 けんちん汁 フルーツ	豆腐ハンバーグ キャベツのごま和え 星のポテト 大根みそ汁 フルーツ
おやつ	さつま芋スコーン 牛乳	クレープ 牛乳	星のクッキー 牛乳	せんべい 牛乳	ジャムサンド 牛乳	せんべい 牛乳
日	13	14	15	16	17	18
主食	ごはん	ごはん	ごはん	そうめん	ごはん	ごはん
昼食	鶏照り焼き ツナ和え野菜 トマト コンソメスープ フルーツ	ぶりごま焼き キャベツソテー 粉ふき芋 大根のみそ汁 フルーツ	鶏むね肉パン粉焼き ブロッコリーサラダ きゅうり浅漬け かきたま汁 フルーツ	ポークしゅうまい ハンパンジーサラダ チーズ フルーツ	ウインナー 焼きそば オクラおかか和え ポトフスープ フルーツ	さばのみそ煮 ブロッコリーサラダ トマト 豆腐のみそ汁 フルーツ
おやつ	ふかし芋 牛乳	せんべい 牛乳	ゴーフレット 牛乳	チーズスティックパイ 牛乳	もちもちドーナッツ 牛乳	ヨーグルト
日	20	21	22	23	24	25
主食		 ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食		夏野菜カレー ポテトカップグラタン かみかみサラダ トマト ゼリー	あじの南蛮漬け レタスサラダ かぼちゃチーズ焼き 夏野菜のみそ汁 フルーツ	ハンバーグ ほうれん草ソテー トマト キャベツスープ フルーツ	キスチーズフライ きゅうりの浅漬け ポテトフライ ミネストローネ フルーツ	トマトオムレツ ブロッコリーサラダ トマト さつま汁 フルーツ
おやつ	海の日	ビスケット 牛乳	フルーチェ	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳
日	27	28	29	30	31	
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
昼食	春巻き マーボー豆腐 小松菜の和え物 レタス玉子スープ フルーツ	鮭塩焼き 白菜サラダ さつま芋レモン煮 豆腐のみそ汁	タンドリーチキン ブロッコリーサラダ ナポリタン もずくスープ フルーツ	たら揚げ煮 ひじき入り切干大根 ブロッコリー かぼちゃのみそ汁 フルーツ	豆腐ハンバーグ 肉じゃが ブロッコリー和え物 白菜スープ フルーツ	
おやつ	バイクッキー 牛乳	サブレ 牛乳	豆乳ラスク 牛乳	ミニウインナードック 牛乳	フルーツケーキ 牛乳	



7月21日(火) 7月生まれのお友達の誕生日会です



## 飛んでけ! 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!

エネルギーの源 たんぱく質

抵抗力をつける ビタミンA

疲労回復に大切な ビタミンB1



エダマメや  
トウモロコシなど



ノリやカボチャ、  
ニンジンなど



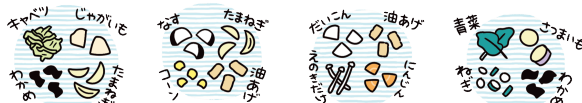
豚肉、大豆などの豆類、  
緑黄色野菜など

### ☆野菜をたくさん食べましょう! ☆

野菜たっぷりの汁物を作ってみたいかがでしょうか!?

野菜の苦手な子どもたちも食べ慣れた味で抵抗なく、煮込んであることで野菜特有の味が感じにくく、サラダよりもたっぷり食べられてお勧めです!

【和風】出汁で具を煮て、みそ(又は塩・しょうゆ)で味付け



【洋風】水+コンソメで野菜を煮て、塩で味付け

