



# たんぽぽ・にじ・そら組 献立表

はなさき仙北  
神代こども園

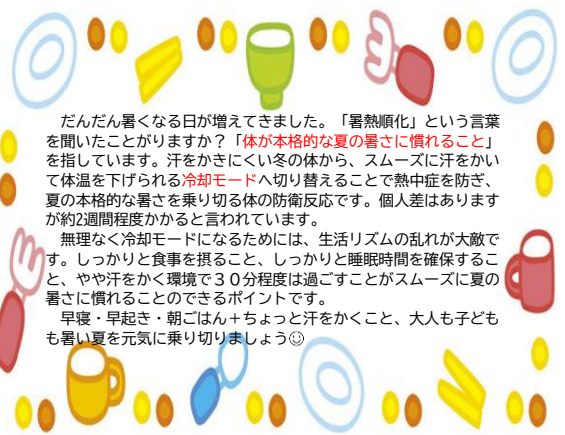
今月の食育目標 「夏・採れたて野菜を食べよう☆」

※ 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			ぶりの照焼 コールスローサラダ かぼちゃのそぼろあんかけ トマト 玉ねぎ若布のみそ汁	カレー風味肉じゃが トマトミートオムレツ ほうれん草のなめたけ和え キャベツ豆腐のみそ汁	お好み焼き風たまご焼き ミニ春巻き アスパラごまみそ和え くだもの オクラきのこのすまし汁	さば竜田揚げ キャベツのペペロンチーノ アスパラおかか和え くだもの 根菜コンソメスープ
おやつ	牛乳 ふんわりマドレーヌ		牛乳 ポケモンチーズ	牛乳 さつまポテト	牛乳 星たべよ	
日	6	7	8	9	10	11
昼食	はみだしぎょうざ マカロニとハムのカレーサラダ 蒸しアスパラ トマト じゃがいも椎茸のみそ汁	シタ五目そうめん ふっくら肉団子 星☆ポテト シタ杏仁フルーツ	さばカレー煮 切干大根とひき肉の煮物 茹でブロッコリー 具だくさんみそ汁	鶏スティック煮 じゃがいもソテー 春雨サラダ くだもの キャベツ揚げのみそ汁	鮭マヨコーン焼き もやしひき肉炒め ほうれん草のり和え くだもの もずく和風スープ	豚肉生姜焼き 茹でブロッコリー トマト こぶき芋バターしょう油味 くだもの ワカメスープ
おやつ	牛乳 バナナ	いちごジョア ☆クッキー	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 マシュマロクッキー	牛乳 ピザトースト	牛乳 りんごジャムサンドビスケット
日	13	14	15	16	17	18
昼食	若鶏ごま照り焼き ブロッコリーとウインナースタミナ炒め かぼちゃサラダ くだもの 板麩わかめのみそ汁	いわし梅煮 ポテトチーズ焼き ブロッコリーとトマトのサラダ 高野豆腐しめじのみそ汁	ポークカレーライス プチプチコーンの卵焼き 茹でスナップエンドウ くだもの	照り焼きハンバーグ にんじんとツナのきんぴら ほうれん草じゃこ和え コーンスープ	たらフライ じゃがいもコンソメチーズ 茹でブロッコリー トマト くだもの 玉ねぎ揚げのみそ汁	いわし豆腐南部煮 ジャーマンポテト オクラのなめたけ和え くだもの ほうれん草えのきのみそ汁
おやつ	牛乳 いちごジャムサンドイッチ	牛乳 つなっこあられ	パバロア	牛乳 リングドーナツ	牛乳 ミニおいなさん	牛乳 スイートポテト
日	20	21	22	23	24	25
昼食	<b>山の日</b> 	甘塩鮭焼き フランクウインナーケチャップソテー ちぎし和え あおさのみそ汁	冷やしなめこうどん 厚揚げユーリンチー風 キュウリの塩昆布和え くだもの	ガリパタチキン キャベツとウインナーのカレーソテー トマト くだもの 千切りスーパ	さんまかば焼き ブロッコリーおかか和え ビーフソテー くだもの もやし椎茸のみそ汁	グリルチキン 揚げじゃがの甘みそ絡め アスパラおかか和え くだもの キャベツえのきのスープ
おやつ		牛乳 バナナスティックケーキ	牛乳 カルシウムミルクラスク	牛乳 揚げパン	牛乳 ザラメせんべい	牛乳 ビスコ
日	27	28	29	30	31	
昼食	さばみそ煮 豚ごぼう金平 小松菜ツナ和え トマト 八杯汁	肉じゃがコロッケ きざみ野菜 ちくわとピーマンのきんぴら くだもの 厚揚げたまねぎのみそ汁	ぶりの揚げ煮 アスパラベーコンソテー 枝豆入り和風スパゲティサラダ くだもの かぶしめじのみそ汁	棒ぎょうざ マーボーたまご 茹でブロッコリー トマト ぐずし豆腐の中華スープ	夏野菜とひき肉のカレーライス いかリングフライ キュウリスティックとスナップエンドウ カップゼリー	
おやつ	牛乳 くだもの	牛乳 シフォンケーキ	牛乳 英字ビスケット	牛乳 メイプルかりんとう	ヤクルト元気ヨーグルト	

## 夏野菜で元気モリモリ

トマトやキュウリ・ナスなどの夏野菜は水分やビタミンが豊富で、体の調子をを整え、熱中症予防にも役立ちます。夏野菜はカラフルでみずみずしく、食欲が落ちる時期にも取り入れやすい食材です。旬のパワーで元気いっぱい夏の夏にしましょう！



だんだん暑くなる日が増えてきました。「暑熱順化」という言葉を聞いたことがありますか？「体が本格的な夏の暑さに慣れること」を指しています。汗をかきにくい冬の体から、スムーズに汗をかくことで体温を下げられる冷却モードへ切り替えることで熱中症を防止、夏の本格的な暑さを乗り切る体の防衛反応です。個人差はありますが約2週間程度かかると言われています。

無理なく冷却モードになるためには、生活リズムの乱れが大敵です。しっかりと食事を摂ること、しっかりと睡眠時間を確保すること、やや汗をかく環境で30分程度は過ごすことがスムーズに夏の暑さに慣れることのできるポイントです。

早寝・早起き・朝ごはん+ちよっと汗をかくこと、大人も子どもも暑い夏を元気に乗り切りましょう◎