



りす・うさぎ組 献立表

はなさき仙北
神代こども園

今月の食育 「のどが渇く前に水分補給を！朝ごはんも食べて夏バテ予防！」

※ 予定献立です。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	3	4	5	6	7	8
午前おやつ	牛乳・あんぱんまんせんべい	牛乳・クラッカー	牛乳・野菜スティックビスケット	牛乳・ハッピーターン	牛乳・元気あまからせんべい	牛乳・あんぱんまん野菜せんべい
昼食	マロニーチャプチェ あらびきチキンナ 茹でブロッコリー くだもの トマトと生薑さっぱりスープ	あじの香味揚げ スパゲティサラダ オクラと納豆ねばねば和え くだもの 高野豆腐椎茸のみそ汁	鶏肉の西京みそ漬焼き 刻み昆布とツナのきんぴら ブロッコリーおかか和え トマト 豆腐えのきのみそ汁	冷やし中華 ミニ春巻き ひじきの五目目サラダ くだもの	さんまオレンジ煮 ジャーマンポテト きゅうりとわかめのさっぱり和え トマト もやし椎茸のみそ汁	照り焼きハンバーグ 茹でブロッコリーとトマト マカロニナポリタン くだもの もずくスープ
おやつ	牛乳 つなっこあられ	牛乳 揚げせんべい	牛乳 型抜きチーズ	牛乳 豆乳ラスク	牛乳 リンゴジャムサンドビスケット	牛乳 ぼたぼた焼
日	10	11	12	13	14	15
午前おやつ	牛乳・動物ビスケット		牛乳・あんぱんまん揚げせんべい	牛乳・野菜スティックビスケット	牛乳・あんぱんまんせんべい	牛乳・げんきあまからせんべい
昼食	豚肉ゴボウのみそ炒め 7種のスパイスカレーロール オクラのなめたけ和え くだもの ほうれん草と麩のみそ汁	山の日 	マーボー豆腐 揚げしゅうまい ほうれん草のり和え トマト なす若布のみそ汁	鶏肉ごま照り焼き ちくわとピーマンのきんぴら 茹でブロッコリー くだもの キャベツときのこのスープ	いわし豆乳南部煮 じゃがいもカレー炒め ほうれん草ごま和え くだもの 高野豆腐しめじのみそ汁	鶏肉ケチャップソース焼き キャベツペペロンチーノ 星ポテト くだもの ワカメスープ
おやつ	牛乳 フルト元気ヨーグル		牛乳 カルデツサブレ	牛乳 揚げせんべい	牛乳 フレンズクレープ	牛乳 ミニいなり寿司
日	17	18	19	20	21	22
午前おやつ	牛乳・ハッピーターン	牛乳・あんぱんまん野菜せんべい	牛乳・動物ビスケット	牛乳・あんぱんまん揚げせんべい	牛乳・ハッピーターン	牛乳・あんぱんまんせんべい
昼食	トマトミートオムレツ ズッキーニの唐揚げ オクラのおかか和え トマト 板麩玉ねぎのみそ汁	鶏肉マーマレード焼き れんこんソテー もやしのカレーサラダ くだもの 千切り野菜スープ	甘塩鮭焼き もやしのひき肉炒め 小松菜ごまマヨかけ くだもの くずし豆腐のスープ	ハヤシライス スペイン風バイクドエッグ 夏野菜さっぱり和え カップデザート	さばのつけ焼き フランクウインナーケチャップソテー ほうれん草じゃこ和え 高野豆腐ナスのみそ汁	やわらかカツオフライ 茹でブロッコリー 豚ごぼう金平 くだもの じゃがいも椎茸のみそ汁
おやつ	牛乳 いちごジャムサンドイッチ	牛乳 星たべよ	牛乳 ザラメせんべい	牛乳 バナナチップ	牛乳 スイートポテト	牛乳 ビスコ
日	24	25	26	27	28	29
午前おやつ	牛乳・ミレービスケット	牛乳・クラッカー	牛乳・あんぱんまんせんべい	牛乳・誕生会デザート	牛乳・元気あまからせんべい	牛乳・あんぱんまん野菜せんべい
昼食	ピンクサーモンフライ 豚ひき肉とれんこんの甘辛炒め 茹でブロッコリーとトマト 豆腐きのこのみそ汁	お好み焼き風たまご焼き ひじきの五目煮 オクラのなめたけ和え くだもの もやしネギのみそ汁	いわし梅煮 マーボナス ブロッコリーとゆで卵のサラダ キャベツえのきのみそ汁	冷たいタヌキツネうどん 鶏肉とズッキーニのガーリックポテト ほうれん草のツナ和え くだもの	かれいねぎ味噌焼き じゃがいもそばろ炒め 小松菜のナムル くだもの 豆腐系蒲鉾のすまし汁	赤魚あまみそ焼き ビーフンソテー 茹でブロッコリーとトマト くだもの 板麩若布のすまし汁
おやつ	牛乳 オレンジ	牛乳 かりんとう	牛乳 カルシウムミルクラスク	牛乳 ビスコ		牛乳 ミニたい焼き

日	31
午前おやつ	牛乳・野菜スティックビスケット
昼食	チキンカレーライス きびなごカリカリフライ 春雨海藻つるつるサラダ くだもの
おやつ	牛乳 英字ビスケット

夏はたのしい行事がたくさんあります
ね！ 元気に楽しむためにも「朝ごはん」「こまめな水分補給」「しっかり睡眠」をこころがけて、暑い夏をのりきりしましょう！

夏バテ予防の食事

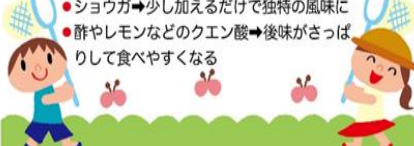
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテを予防する丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味付け

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



スイッチオン！

こまめに水分を！



暑い日は、水分をこまめに摂りましょう！
夏バテを予防するために、食事にも気を配りましょう！
体を動かすときは、水分をこまめに摂りましょう！
お風呂の前後は、水分をこまめに摂りましょう！
暑い日は、水分をこまめに摂りましょう！

