



こんだてひょう(3.4.5歳児)

- ・食材調達の都合上、調理方法や食材をかえて提供する事があります。
- ・午前に牛乳が提供されます。
- ・主食にご飯または麺が提供されます。
- ・カレーの日は、 スプーンを持ってきてくださるようお願いいたします。

【目標】 規則正しい生活で 体の調子を整えましょう

だしのこ園

月	火	水	木	金	土
汗をかいたらしっかり塩分摂取! 汗をかくと、体の中の塩分も一緒に出てしまいます。少し運動した程度では水分補給だけで充分ですが、暑い日やたくさん遊んだあとは、水分だけでなく塩分も補いましょう。みそ汁や梅干しなど、ふだんの食事でも無理なくとるのがおすすめです。 		旬の食材 ズッキーニ 見た目はきゅうりに似ていますが、じつはかぼちゃの仲間。炒めものやスープ・カレーなどいろいろな料理に合います。ビタミンCやカリウムが含まれ、夏バテ予防にもおすすめ。親子で季節の野菜をおいしく楽しみましょう。 		1 ☆かつ卵とじ ☆かぼちゃ甘煮 ☆やみついきゅうり ☆果物 ☆すまし汁 ☆麦茶 ☆マドレーヌ	
3 ☆赤魚生姜煮 ☆肉じゃが ☆ほうれん草ごま和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆すいか	4 ☆豚肉卵とじ ☆かぼちゃ天ぷら ☆きゅうりとちくわのサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆フルーチェ	5 ☆鮭のトマヨ焼き ☆ビーフソテー ☆きやべつなめたけ和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆枝豆	6 ☆夏野菜カレー ☆ハッシュポテト ☆海草サラダ ☆果物 ☆麦茶 ☆厚切りバーム	7 ☆ヒレカツ ☆がんもの煮物 ☆もやしときゅうりのナムル ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆とうもろこし	8 ☆鶏肉照り焼き ☆ほうれん草ソテー ☆春雨サラダ ☆果物 ☆スープ ☆ゼリー
10 ☆きやべつバーグ ☆人参コンソメ煮 ☆スパゲッティサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆メロン	11 山の日 	12 ☆ハヤシライス ☆ポークシュウマイ ☆ゆでブロッコリー ☆果物 ☆麦茶 ☆たい焼き(カスタード)	13 ☆親子丼 ☆カップグラタン ☆中華サラダ ☆果物 ☆スープ ☆麦茶 ☆シュークリーム	14 ☆かわいい甘酢あんかけ ☆もやし卵とじ ☆ゆでアスパラ ☆果物 ☆スープ ☆ヨーグルト	15 ☆そうめん ☆チキンオープン焼き ☆トマト ☆果物 ☆麦茶 ☆蒸しパン
17 ☆鮭揚げ煮 ☆豚肉とごぼうの味噌炒め ☆きゅうりの華風漬 ☆果物 ☆すまし汁 ☆麦茶 ☆ドーナッツ	18 ☆焼き肉風炒め ☆さつまいも甘煮 ☆コールスローサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆とうもろこし	19 ☆チキンカツ ☆ひじき炒り煮 ☆マカロニサラダ ☆果物 ☆海草スープ ☆麦茶 ☆ミニオムレット	20 ☆かわいいつけ焼き ☆肉豆腐 ☆ほうれん草とんぶり和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆ハウスみかん	21 ☆鶏肉甘酢煮 ☆かぼちゃチーズ焼き ☆きやべつおかか和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆ウェハース	22 ☆ほうれん草とウィンナーのグラタン ☆大根金平 ☆ひき肉納豆 ☆果物 ☆豆腐スープ ☆麦茶 ☆スティックケーキ
24 ☆鶏肉ケチャップソース焼き ☆ズッキーニのソテー ☆ほうれん草海苔和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆枝豆	25 ☆ほっけみりん焼き ☆じゃがいもカルボナーラ ☆オクラおかか和え ☆果物 ☆かきたま汁 ☆ヨーグルト	26 ☆ハンバーグ ☆人参ツナ金平 ☆かみかみサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆薄皮クリームパン	27 ☆さばの塩焼き ☆鶏肉とブロッコリー-マール炒め ☆きゅうりの浅漬け ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆わかめご飯おにぎり	28 ☆醤油ラーメン ☆ハムチーズピカタ ☆大根サラダ ☆果物 ☆麦茶 ☆カステラ	29 ☆赤魚西京焼き ☆ブロッコリーソテー ☆ささみサラダ ☆果物 ☆すまし汁 ☆ゼリー
31 ☆鶏肉照り焼き ☆マーボーなす ☆わかめ酢の物 ☆果物 ☆スープ ☆麦茶 ☆バターロールジャムサンド	「食べてみようかな」のきっかけづくり 苦手な食材でも、調理の工夫で食べやすくなる場合があります。にんじんや大根などのかたい野菜は、やわらかく煮る・すりおろす・細かく刻むなど形やかたさをかえるとよいでしょう。ピーマンなどのにがみのある野菜は、薄切りにしてカレーに入れるのにおすすめです。同じ食材でも、味つけや見た目をかえるだけで「食べてみようかな」と思えることもあります。少しずつ挑戦できるように、様々な工夫を取り入れてみましょう。  ※園で使うおしぼりは、毎日洗って乾燥し、汚れがひどい場合は漂白殺菌をしてくださるようお願いいたします。				