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　「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
昼食	**色彩を楽しむ！ピザトースト** 材料(4個分:食パン1枚分) ミニトマト…4個　食パン…1枚 ピーマン…1個　ケチャップ…適量 ピザ用チーズ…適量 作り方 ①ミニトマトとピーマンを水で洗う。②ミニトマトのヘタを取り、半分に切る。 ③ピーマンのヘタや種を取り、8等分に輪切りにする。④1枚のハムを4等分に切る。 ⑤1枚の食パンを4等分に切る。⑥⑤の食パンにケチャップを塗る。 ⑦⑥の上にミニトマト、ハム、ピーマンをのせ、その上に、チーズをのせる。 ⑧オーブントースター(またはホットプレート)で⑦を5分程度焼く。 ポイント 園や自宅で栽培したミニトマトを使うと、収穫の喜びが実感できます。 火の通りをよくするために、ピーマンを小さく切ってもよいです。包丁を使わせない場合は、大人があらかじめ切っておくようにします。特にミニトマトは小さくて丸いので、転がらないように気をつけましょう。					さばカレー煮 じゃがいも香り炒め ほうれん草なめたけ和え くだもの わかめえのきのスープ
おやつ						牛乳 せんべい
日	3	4	5	6	7	8
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 トマトと生姜さっぱりスープ	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	鶏肉の西京みそ漬け焼き 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 ひじきの五品目サラダ 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 ふかしとうもろこし	牛乳 型抜きチーズ	牛乳 茹で枝豆	牛乳 リンゴジャムサンドビスケット	牛乳 ぽたぽた焼
日	10	11	12	13	14	15
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	ヨクルト元気ヨーグル		牛乳 ふかしとうもろこし	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
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 スペイン風ベイクドエッグ 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 茹で枝豆	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
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 マーボーナス 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 じゃがいもそぼろ炒め 小松菜のナムル くだもの 豆腐糸蒲鉾のすまし汁	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 茹で枝豆	ソフトゼリー	牛乳 ミニたい焼き
日	31					
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。

夏バテ知らずの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つけ

- 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