



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】 あさごはんを しっかり たべましょう

曜	月	火	水	木	金	土
日						1
主食						ごはん
昼食						ハンバーグ ブロッコリーサラダ にんじん甘煮 豆腐のみそ汁 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
日	3	4	5	6	7	8
主食	ごはん	ごはん	冷やしうどん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	ハムステーキ きゅうりツナサラダ ひじき煮 白菜スープ フルーツ	さんまオレンジ煮 さつま芋サラダ 茹でブロッコリー わかめと豆腐のみそ汁 フルーツ	かりんこわかさぎ ハンバンジーサラダ トマト フルーツ	ぶりのみそ漬焼き きゅうりの塩昆布和え ごぼうサラダ すまし汁 フルーツ	ヒレカツ 三色ナムル 茹でブロッコリー 大根とさつま芋のみそ汁 フルーツ	鮭みそ焼き キャベツの和え物 トマト 豆腐のみそ汁 フルーツ
おやつ	せんべい 牛乳	蒸しパン 牛乳	パイクッキー 牛乳	サブレ 牛乳	サラダおかき 牛乳	せんべい 牛乳
日	10	11	12	13	14	15
主食	ごはん		わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	鶏照り焼き ナポリタン レタスサラダ キャベツスープ ゼリー		ミートボール 白菜サラダ ハッシュポテト ワンタンスープ フルーツ	ハヤシライス ナゲット キャベツの和え物 ブロッコリー フルーツ	肉野菜炒め きゅうりの浅漬け 星のポテト 豆腐のみそ汁 フルーツ	星のハンバーグ きゅうりのツナサラダ トマト コーンスープ フルーツ
おやつ	バナナ 牛乳	山の日	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳	ヨーグルト	クレープ
日	17	18	19	20	21	22
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	ハンバーグ コールスローサラダ にんじん甘煮 わかめスープ フルーツ	鶏唐揚げ ほうれん草ソテー とうもろこし 白菜豆乳スープ フルーツ	鮭塩焼き わかめときゅうりの酢の物 切干大根煮物 キャベツのみそ汁 フルーツ	はみだしぎょうざ もやしのサラダ トマト じゃが芋のみそ汁 フルーツ	赤魚塩こうじ焼き ズッキーニベーコン炒め きゅうりのツナ和え 八杯豆腐汁 フルーツ	豚肉みそ炒め ハッシュポテト トマト 中華スープ フルーツ
おやつ	せんべい 牛乳	ワッフル 牛乳	ビスケット 牛乳	バナナ 牛乳	コーンマヨトースト 牛乳	せんべい 牛乳
日	24	25	26	 27	28	29
主食	ごはん	ごはん	ごはん	冷やしうどん	ごはん	ごはん
昼食	鶏ムニエル マカロニトマトソース ブロッコリーサラダ モロヘイヤスープ フルーツ	ぶりごま焼き ほうれん草おかか和え 粉ふき芋 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	カレーライス 焼とうもろこし パスタサラダ フルーチェ	ちくわ磯部揚げ 野菜の天ぷら オクラ中華サラダ フルーツ	お好み焼風卵焼き チンジャオロースー さつま芋バター焼き ポトフスープ フルーツ	チキンオープン焼き ブロッコリーサラダ トマト 大根みそ汁 フルーツ
おやつ	蒸しパン 牛乳	もちもちパン 牛乳	豆乳ラスク 牛乳	せんべい 牛乳	サブレ 牛乳	ビスケット 牛乳



8月27日(木)

8月生まれのお友達の誕生日会です

★すべての土台「お腹がすく」リズムをつくろう

食べる意欲の原点は、何といっても「お腹がすいた！」という感覚です。その感覚を育むためには、生活リズムを整えることが一番の近道です。

＜早寝・早起き・朝ごはん＞

朝、太陽の光を浴びると、体のリズムを整えるスイッチが入ります。脳が目覚め、胃腸が動き出し、朝ごはんを「おいしい」と感じられるようになります。夜更かしをすると、このリズムが乱れて朝の食欲不振につながることがあります。



☆野菜の「育ち方」クイズ

お皿に並ぶ前の姿、知ってるかな？

野菜の育ち方を知ると、食べるときに親しみがわきます。スーパーで並んでいる姿とは違う「生命力」をお話してみてくださいね。

Q. なす・ピーマン・トマトの花は、実と同じ色？

A. なす：紫色のきれいな花が咲きます。
ピーマン・トマト：白や黄色の小さな花が咲きます。

Q. 土の中で育つ？地上で育つ？

A. オクラやピーマン：空に向かって育ちます。
にんじんやじゃがいも：土の中でひっそり育ちます。

暑さに備えましょう

◎食事をきちんと摂りましょう

食事からも水分がとれます。特に朝食をしっかり摂ることで熱中症を予防できます。

◎こまめに水分補給をしましょう

外出前後、運動前後、のどが乾いたと感じる前などに、こまめに水分補給をしましょう。



おいばんを
とろう

31 (月)

ごはん

マーボーたまご
しゅうまい
茹でブロッコリー
もずくスープ
フルーツ

ビスケット
牛乳