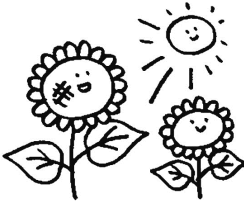




朝ごはんを食べて元気に登園を

夏本番を迎え、「だるい」「疲れやすい」「食欲がない」などの夏バテの症状はありませんか。夏バテ予防のため、夜更かしをせずに早めに寝て、からだをしっかりと休息させましょう。また、3食の食事をしっかりとることも大切です。

朝はギリギリまで寝ていると食欲がでないことも多いので、朝は時間に余裕を持って起きましょう。夏のこの時期、朝ごはんにお勧めな料理が「みそ汁」です。みそ汁は、野菜などの具も入るため、ミネラルや水分補給に適しています。朝ごはんを食べ、あたまとからだにスイッチをいれて、元気に登園しましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	月	麻婆茄子 あっさり納豆 すまし汁 ★ご飯	フルーツコーンフレーク	米 さとう ごま油 油 でんぶん そうめん コーンフレーク	豚肉 納豆 とろろ昆布 牛乳	なす 玉葱 にら もやし 人参 ねぎ パナナ バイン缶	厚揚げとキャベツの味噌いため わかめの酢の物 すまし汁 ★ご飯	米 油 さとう ごま そうめん	生揚げ 豚肉 わかめ かつお節	人参 玉葱 キャベツ きゅうり ねぎ
2	火	鯖のカレームニエル ヨーグルトサラダ みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 水ようかん	米 小麦粉 油 バター じゃがいも コーン缶 さとう	鯖 ヨーグルト わかめ 牛乳 粉寒天 あずき	きゅうり キャベツ こまつな すいか	じゃがいもそぼろ煮 あっさり納豆 みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 油 さとう	鶏ひき肉 竹輪 納豆 わかめ	玉葱 人参 さやいんげん もやし オクラ こまつな
3	水	柳川煮 レタススープ 果物 ★ご飯	牛乳 しらすトースト	米 こんにゃく 油 さとう 食パン	豚肉 卵 ベーコン 牛乳 しらす チーズ	ごぼう 人参 椎茸 玉葱 さやいんげん レタス トマト メロン	オムレツ じゃこあえ ミネストローネ ★ご飯	米 バター マカロニ 油 でん粉 さとう	卵 えび ツナ缶 しらす干し 牛乳	玉葱 チンゲンツアイ もやし 人参 とうがん パセリ
4	木	はんぺんフライ 酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 フルーツ寒	米 小麦粉 パン粉 油 ごま さとう ごま油 じゃがいも	はんぺん 卵 油揚げ ツナ缶 しらす チーズ 粉寒天	きゅうり キャベツ 人参 チンゲンツアイ みかん寒 バイン寒	焼きうどん みそ汁 ★ご飯	米 うどん 油 ごま	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 もやし しめじ 玉葱 なす
5	金	厚揚げとキャベツの味噌炒め ミックスサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 フライドポテト	米 油 さとう じゃがいも	生揚げ 豚肉 チーズ 牛乳	人参 玉葱 キャベツ レタス オクラ トマト すいか	鶏レバーのトマトソース煮 ナムル みそ汁 ★ご飯	米 さとう 油 じゃがいも	鶏肉 鶏レバー 油揚げ	玉葱 トマト ねぎ もやし きゅうり 人参
6	土	スパゲティナポリタン コーンスープ ★ロールパン	牛乳 ご飯お焼き	スパゲッティ 油 ロールパン コーン缶 米 ごま油	牛肉 チーズ ベーコン 牛乳 かつお節 卵	玉葱 ビーマン 人参 パセリ ねぎ	麻婆豆腐 拌三条 ★ご飯	米 さとう 油 でんぶん 春雨 じゃがいも	豆腐 豚ひき肉 ハム 卵	玉葱 椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり
8	月	チキンカレー ナムル 果物 ★ご飯	牛乳 ラスク	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター ごま油 食パン さとう	鶏肉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース りんご もやし チンゲンツアイ 梨	そうめん 南瓜そぼろ煮 ★ご飯	米 そうめん さとう 油	油揚げ 卵 えび 鶏ひき肉	椎茸 ねぎ きゅうり かぼちゃ
9	火	豆腐ハンバーグ 小松菜のサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 南瓜の蒸しケーキ	米 でんぶん さとう 油 コーン缶 小麦粉	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 ツナ缶 わかめ 牛乳	玉葱 こまつな キャベツ かぼちゃ ねぎ	ハヤシチュー しろりのサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター	牛肉 ツナ缶	にんにく 玉葱 人参 トマト グリンピース しろうり きゅうり
10	水	魚のチーズピカタ ごま和え 汁ビーフン 果物 ★ご飯	牛乳 豆乳白玉	米 小麦粉 油 ごま ビーフン さとう でんぶん 白玉粉	たら 卵 チーズ 豚肉 牛乳 豆乳 きな粉	パセリ チンゲンツアイ えのき 玉葱 人参 もやし ねぎ すいか	竹輪のカレー風味揚げ 甘酢和え みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 でんぶん 油 さとう	竹輪 油揚げ 豆腐	キャベツ みかん缶 きゅうり こまつな 玉葱
12	金	じゃがいもそぼろ煮 酢の物 オクラスープ ★ご飯	牛乳 チーズ入り蒸しパン	米 じゃがいも 油 ごま さとう 小麦粉 バター	鶏肉 竹輪 わかめ かまぼこ 牛乳 卵 チーズ	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり しめじ オクラ	焼ビーフン スープ ★ご飯	米 ビーフン 油	豚肉 ハム えび 豆腐	玉葱 キャベツ 人参 もやし ビーマン チンゲンツアイ えのき
13	土	そうめん かき玉汁 果物 ★ご飯	牛乳 ツナサンド	そうめん さとう でんぶん 食パン バター	油揚げ ハム 卵 牛乳 ツナ缶	椎茸 トマト きゅうり 玉葱 にら メロン	チャンプル トマトサラダ オクラスープ ★ご飯	米 油	豆腐 豚肉 卵 かつお節	人参 もやし にがうり トマト きゅうり えのき オクラ
15	月	コーンオムレツ ごま和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 フルーツヨーグルト	米 コーン缶 油 じゃがいも ごま さとう	卵 わかめ 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	玉葱 チンゲンツアイ 人参 もやし こまつな パナナ みかん缶 バイン缶	冷やし中華 にびたし ★ご飯	米 中華めん 油 さとう	ハム 卵 油揚げ	きゅうり もやし トマト チンゲンツアイ
16	火	竹輪の磯辺揚げ 納豆和え スープ 果物 ★ご飯	牛乳 パンケーキ	米 小麦粉 でんぶん 油 春雨 さとう バター	竹輪 あおりのり 納豆 のり 牛乳 卵	オクラ キャベツ 椎茸 人参 にら すいか	夏野菜炒め すまし汁 ★ご飯	米 ごま 油	豚肉 はんぺん	しょうが 椎茸 ビーマン 玉葱 人参 なす しめじ こまつな キャベツ
17	水	厚揚げ含め煮 トマトスープ 果物 ★ご飯	牛乳 小倉白玉	米 しらす さとう じゃがいも 白玉粉	生揚げ 牛肉 ベーコン 牛乳 豆腐 あずき	玉葱 人参 チンゲンツアイ トマト パセリ 梨	魚のチーズピカタ ごまマヨ和え ポタージュ ★ご飯	米 小麦粉 油 ごま バター	しいら 卵 チーズ 竹輪 牛乳	パセリ キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ 玉葱
18	木	鮭のレモン焼き 大根サラダ みそ汁 ★ご飯	お茶 中華ちまき	米 油 ごま油 もち米 さとう	さけ えび 豚肉	レモン ねぎ だいこん 人参 きゅうり なす こまつな 椎茸	高野豆腐の卵とじ 即席漬け みそ汁 ★ご飯	米 油 さとう じゃがいも	凍り豆腐 ツナ缶 卵 こんぶ 油揚げ	椎茸 人参 玉葱 グリンピース きゅうり ねぎ
19	金	栄養たっぷり小松菜チャーハン タンドリーチキン ごま和え きのこスープ 果物	牛乳 フルーツポンチ	米 コーン缶 油 ごま 白玉粉	ベーコン しらす 鶏肉 ヨーグルト	こまつな 人参 キャベツ もやし えのき しめじ 椎茸 すいか パナナ みかん缶 もも缶 バイン缶	夏野菜のカレー 小松菜のサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター コーン缶 さとう	牛肉 牛乳 ツナ缶	かぼちゃ なす 人参 さやい んげん 玉葱 りんご こまつな きゅうり キャベツ
20	土	焼きうどん 豆腐スープ 果物 ★ご飯	牛乳 パン	米 うどん 油 ごま メロンパン	竹輪 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	キャベツ 人参 椎茸 玉葱 にら しめじ 梨	豆腐と挽肉のみそ煮 ごま和え スープ ★ご飯	米 油 さとう ごま でんぶん じゃがいも	豆腐 豚ひき肉 わかめ ベーコン	人参 玉葱 ねぎ チンゲンツアイ もやし オクラ
22	月	鶏肉のケチャップ煮 じゃこ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 すいか寒天	米 じゃがいも さとう 油	鶏肉 しらす 油揚げ 牛乳 粉寒天	玉葱 人参 さやいんげん チンゲンツアイ もやし なめこ オクラ みかん缶 すいか	魚の竜田揚げ ハリハリなます みそ汁 ★ご飯	米 でんぶん 油 さとう	いわし ひじき 油揚げ わかめ	しょうが 切干しだいこん 人 参 きゅうり なす 玉葱
23	火	魚のみぞれ煮 ごまマヨネーズ和え かき玉汁 果物★ご飯	牛乳 シュガートースト	米 さとう でんぶん ごま 油 食パン バター	しいら 竹輪 卵 かまぼこ 牛乳	だいこん キャベツ 人参 きゅうり えのき ねぎ パナナ	スパゲティナポリタン コーンスープ ★ご飯	米 スパゲッティ 油 コーン缶	ベーコン チーズ	玉葱 ビーマン かぼちゃ パセリ
24	水	夏野菜炒め 豆乳スープ 果物 ★ご飯	牛乳 みたらし団子	米 ごま油 でんぶん さとう	豚肉 ハム 豆乳 牛乳 きな粉	しょうが 椎茸 ビーマン 玉葱 人参 なす しめじ オクラ 梨	チーズミートなす ごま和え みそ汁 ★ご飯	米 油 ごま さとう	豚ひき肉 チーズ 豆腐 油揚げ	玉葱 なす トマト ビーマン きゅうり 人参 キャベツ ねぎ
25	木	鰯のごま油焼き ハリハリなます みそ汁 ★ご飯	牛乳 栄養チヂミ	米 小麦粉 でんぶん ごま油 さとう じゃがいも	鰯 ひじき 油揚げ わかめ 牛乳 ハム 卵 しらす	切干しだいこん 人参 ねぎ 玉葱	じゃがいもトマト煮 酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも さとう ごま	牛肉 えび わかめ 豆腐 油揚げ	玉葱 トマト さやいんげん 人参 きゅうり キャベツ ねぎ
26	金	豚肉のみそ焼き 酢の物 とろろ昆布汁 ★ご飯	牛乳 ヨーグルト寒	米 ごま油 ごま さとう	豚肉 わかめ ツナ缶 とろろこんぶ 牛乳 粉寒天	きゅうり チンゲンツアイ みかん缶	チーズと青菜のオムレツ かぼちゃのサラダ スープ ★ご飯	米 油 さとう ごま	卵 チーズ 鶏肉 牛乳	チンゲンツアイ 人参 かぼちゃ きゅうり トマト とうがん 椎茸 ねぎ
27	土	冷やし中華 みそ汁 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド	中華めん さとう ごま油 米 ごま 食パン ジャム	ハム わかめ 牛乳	きゅうり トマト かぼちゃ 玉葱	夕涼み会			
29	月	トマトカレー 磯和え 果物 ★ご飯	牛乳 ココア蒸しパン	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま さとう	鶏肉 牛乳 かまぼこ のり 寒天	トマト 玉葱 人参 ビーマン りんご キャベツ きゅうり 梨	鰯のごま油焼 酢味噌和え 豆乳スープ ★ご飯	米 でんぶん 油 ごま さとう じゃがいも	あじ ハム 鶏肉 豆乳	キャベツ 人参 玉葱 しめじ チンゲンツアイ
30	火	チャンプル コールスロー スープ ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 油 コーン缶 小麦粉 さとう バター	豆腐 豚肉 卵 牛乳	人参 もやし にら キャベツ きゅうり チンゲンツアイ えのき パナナ	焼きそば 卵スープ ★ご飯	米 中華めん 油 でんぶん マカロニ さとう	豚肉 さつま揚げ かつお節 あおりのり わかめ	キャベツ ビーマン 人参 玉葱
31	水	魚の竜田揚げ 酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 コーントースト	米 でんぶん 油 さとう じゃがいも 食パン コーン缶	鯖 わかめ 卵 油揚げ チーズ 牛乳	しょうが きゅうり 人参 ねぎ	チキンカレー ごぼうサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう コーン缶	鶏肉 牛乳 かつお節 ツナ缶	玉葱 人参 グリンピー ス りんご ごぼう

いろやさい にんじん ぴーまん かぼちゃさん
しっかりたべて げんきなからだ