



いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

おたのしみ献立

今月は『もちがせ保育園』からのおたのしみ献立です

①1日3食、しっかり食べよう!



食欲がない時は
おにぎりや果物、
ヨーグルトが

暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



水かお茶
(麦茶)に

冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖分が多く含まれるものも多く、飲み過ぎると余計にのどが潤いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!



水分には体の熱を下げる
役割もあるんだよ!

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



日曜主	食	副食	おやつ	栄養価	食	べ	も	の	の	は	た	ら	き
			☆印は手作りおやつです。		おもにからだをつくる	おもに熱や力のもとになる	おもにからだの調子を整える						
1	火	ごはん	いわしのハンバーグ・こまつなとえのきの ごま和え・じゃがいもとたまねぎのみそ汁・ (冷) みかん	☆ドーナツ	牛乳	牛乳、いわし、煮干し、 みそ	米、かたくり粉、油、三温糖、 みりん、ごま、じゃがいも、 ホットケーキ粉	ねぎ、こまつな、えのきだけ、 にんじん、たまねぎ、みかん					
2	水	パン	カレーうどん・しゅうまい・トマトとわかめ のサラダ・(冷) パイン	☆手づくりオレンジゼリー	鶏肉、かつお節、こん ぶ、しゅうまい、わかめ	パン、干しうどん、カ レールウ、油、かたくり 粉	たまねぎ、しめじ、にんじん、 ねぎ、きゅうり、トマト、パイ ナップ、オレンジジュース						
3	木	ごはん	赤魚の磯辺揚げ・オクラと キャベツのポン酢和え・ 豆腐となめこのすまし汁・バナナ	☆ペンネあべかわ	牛乳	牛乳、赤魚、あおりの、木綿 豆腐、かつお節、こんぶ、き な粉	米、小麦粉、油、マカロ ニ、三温糖	もやし、キャベツ、オクラ、に んじん、なめこ、ねぎ、パナ ナ					
4	金	ごはん	豚肉となすのみそ炒め・ほうれんそうとも やしナムル・もずくスープ・(冷) みかん	ワッフル	ジョア	豚肉、みそ、もずく、 ジョア	米、ごま油、三温糖、み りん、ワッフル	なす、たまねぎ、ピーマン、き くらげ、ほうれんそう、もやし、 にんじん、コーン、しめ じ、みかん					
5	土	ちゃんぽ んめ	バナナ	パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ	中華めん、油、パン	にんじん、チンゲンサイ、たま ねぎ、もやし、ねぎ、バナナ					
7	月	ごはん	星型ハンバーグ・こまつな ともやしののり和え・ オクラと油揚げのそうめん汁・すいか	☆七夕	ぶどうゼリー	星型ハンバーグ、のり、 油揚げ、かつお節、こん ぶ	米、油、そうめん、みり ん、ぶどうゼリー	ケチャップ、こまつな、も やし、にんじん、なす、オ クラ、すいか					
8	火	ごはん	さばのカレー煮・アスパラとコーンのごま え・とうふといちじのみそ汁・バナナ	☆チヂミ	牛乳	牛乳、さば、木綿豆腐、 煮干し、みそ、チーズ	米、小麦粉、みりん、ご ま、チヂミ粉、ごま油	アスパラガス、キャベツ、にん じん、コーン、しいたけ、ね ぎ、バナナ、にら、たまねぎ					
9	水	パン	コーンと大豆のメンチカツ・トマトときゅう りのサラダ・中華風春雨スープ・(冷) パイン	☆ゆでとうもろこし	牛乳	牛乳、コーンと大豆のメン チカツ	パン、油、はるさめ	トマト、きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、きくら げ、パイナップル、とうもろこ し					
10	木	ごはん	さけのななめ焼き・切干大根の煮物・たま ねぎとえのきのみそ汁・バナナ	☆クラッカーサンド	牛乳	牛乳、さけ、チーズ、さ つま揚げ、煮干し、みそ	米、マヨネーズ、しらたき、三 温糖、みりん、か、クラッ カー、いちごジャム	にんじん、しいたけ、グリーンビ ース、切干大根、いんげんま め、たまねぎ、えのきだけ、ね ぎ、バナナ					
11	金	ごはん	鶏肉とじゃがいものしょうゆバター・もやし ときくらげの酢の物・ほうれんそうとベー コンのコンソメスープ・(冷) みかん	ヨーグルト	鶏肉、ベーコン、ヨーグ ルト	米、じゃがいも、みり ん、三温糖、バター	きゅうり、きくらげ、もやし、 にんじん、たまねぎ、ほうれん そう、みかん						
12	土	みそ ラーメン	(冷) パイン	パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、 みそ	中華めん、油、パン	コーン、キャベツ、もやし、に んじん、ねぎ、パイナップル					
14	月	夏野菜 し	ミニ春巻き・らっきょうサラダ	せんべい	牛乳	牛乳、豚肉、春巻、ハ ム	米、油、じゃがいも、カ レールウ、三温糖、せん べい	にんにく、にんじん、トマト、 ピーマン、たまねぎ、かほ ちや、なす、らっきょう、きゅ うり、キャベツ					
15	火	ごはん	赤魚の煮つけ・きゅうりの昆布和え・豆腐と チンゲン菜の中華スープ・(冷) みかん	☆食パンラスク	牛乳	牛乳、赤魚、木綿豆腐、 昆布	米、三温糖、みりん、パ ン、グラニュー糖、バ ター	しょうが、きゅうり、チンゲン サイ、にんじん、きくらげ、み かん					
16	水	梅しら すこ	エビフライ・トマトとわかめの サラダ・コーンスープ・ すいか	☆誕生会	シューアイス	梅しらす、えび、わか め、ウインナー	米、小麦粉、パン粉、 油、ポタージュコー ン、シューアイス	きゅうり、トマト、たまねぎ、 コーン、いんげんまめ、すいか					
17	木	ごはん	鶏肉と夏野菜の含め煮・ほうれん草とツナの ポン酢和え・たまねぎとなめこのみそ汁・パ ナナ	☆レモンクッキー	牛乳	牛乳、鶏肉、かつお節、 ツナ、煮干し、みそ、豆 乳	米、油、しらたき、三温 糖、ホットケーキ粉、グ ラニュー糖	たまねぎ、なす、いんげんまめ、 ほうれんそう、もやし、にん じん、なめこ、ねぎ、バナナ、 レモン汁					
18	金	ごはん	厚揚げ麻婆・華風サラダ・ オクラとえのきの すまし汁・(冷) みかん	☆かみかみデー	干しいも	牛乳	米、ごま油、三温糖、み りん、かたくり粉、はるさめ、 干しいも	ねぎ、しょうが、もやし、きゅ うり、にんじん、きくらげ、オ クラ、たまねぎ、えのきだけ、 みかん					
19	土	ハヤシ ライス	バナナ	パン	牛乳	牛乳、豚肉	米、じゃがいも、ハヤシ ルウ、パン	たまねぎ、にんじん、グ リンピース、ケチャップ、パ ナナ					
22	火	ごはん	さばの塩焼き・ひじきの煮物・じゃがいも とたまねぎのみそ汁・すいか	☆ジャムサンド	ジョア	牛乳、さば、干しひじ き、油揚げ、かつお節、 煮干し、みそ、ジョア	米、しらたき、油、三温糖、 みりん、じゃがいも、パン、 ブルーベリージャム	にんじん、干ししいたけ、いん げんまめ、たまねぎ、ねぎ、す いか					
23	水	パン	しょうゆラーメン・鶏のから揚げ・ トマトとわかめの 中華サラダ・バナナ	☆お楽しみ献立	プリン	豚肉、かまぼこ、鶏肉、 わかめ	パン、中華めん、ごま 油、かたくり粉、油、フ リン	たまねぎ、にんじん、干し しいたけ、ピーマン、みかん					
24	木	ごはん	いわしのみそ煮・焼きビーフン・わかめス ープ・(冷) みかん	☆フライドポテト (あおりの味)	牛乳	牛乳、いわしのみそ煮、ペ ーコン、わかめ、木綿豆腐、あ おりの	米、ビーフン、油、ごま 油、じゃがいも	キャベツ、にんにく、オクラ、 もやし、にんじん、なす、たま ねぎ、ねぎ、バナナ					
25	金	ごはん	回鍋肉風・オクラともやしののり和え・な すとたまねぎのすまし汁・バナナ	米粉クッキー	牛乳	牛乳、豚肉、みそ、の り、かつお節、こんぶ	米、三温糖、かたくり 粉、油、米粉クッキー	キャベツ、にんにく、オクラ、 もやし、にんじん、なす、たま ねぎ、ねぎ、バナナ					
26	土	きつね うどん	(冷) みかん	パン	牛乳	牛乳、油揚げ、かまぼ こ、こんぶ、かつお節	干しうどん、みりん、パ ン	にんじん、たまねぎ、ね ぎ、(冷) みかん					
28	月	ハヤシ ライス	ウインナー・アスパラガスとキャベツの花か つお和え	パイ	牛乳	牛乳、豚肉、ウイン ナー、かつお節	米、じゃがいも、ハヤシ ルウ、パイ	たまねぎ、にんじん、グ リンピース、ケチャップ、ア スパラガス、キャベツ					
29	火	ごはん	カラスカレイの青のりフライ・スティック野 菜・豆腐となめこのみそ汁・(冷) みかん	☆フルーチェ		牛乳、かれい、あおの り、木綿豆腐、煮干し、 みそ	米、小麦粉、パン粉、 油、マヨネーズ、フル ーチェ (いちご)	きゅうり、にんじん、なめ こ、ねぎ、みかん					
30	水	パン	豆腐バーグ・トマトときゅうりのサラダ・ マカロニとたまねぎコンソメスープ・すいか	☆スイートパンプキン	牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、かつお節、ベーコン	パン、かたくり粉、油、み りん、三温糖、マカロニ、バ ター、小麦粉	たまねぎ、しょうが、きゅ うり、トマト、もやし、にん じん、ねぎ、すいか、かぼち や					
31	木	ごはん	納豆ボール・切干大根とキャベツの酢の物・ こまつなとめじのみそ汁・バナナ	☆いちごカップケーキ	牛乳	牛乳、納豆、鶏ひき肉、 ひじき、みそ、かつお 節、こんぶ	米、かたくり粉、油、三 温糖、ホットケーキ粉、 いちごジャム	コーン、ねぎ、切干大根、 キャベツ、きゅうり、きくら げ、にんじん、こまつな、しめ じ、たまねぎ、バナナ					