



日	曜日	昼食	10時 3歳未満児	3時のおやつ 3歳未満児・幼児	あか(蛋白質) 血液や肉をつくる	きいろ(糖質・脂質) 力や体温となる	みどり(無機質・ビタミン) 体の調子をととのえる
1	水	むぎごはん さわらのいそべやき ころころさらだ みそしる ばなな	にぼし	がりがりくん さらだせんべい	さわら ちーず とうふ あぶらあげ	むぎごはん がりがりくん さらだせんべい	あおのり じゃがいも にんじん ばなな
2	木	みーとそーすすばげてい かいそうさらだ ちーずおむれつ	ばなな	★かみかみびーんず りんごじゅーす	あいびきにく ちーずおむれつ だいち しらす	そふとめん あぶら りんごじゅーす	たまねぎ にんじん びーまん とまとかん まつしゅるーむ こーん きゃべつ かいそう
3	金	ごはん ちきんなんばん きゅうりさらだ きのことたまねぎのすーぷ	ちーず	すいーとぼてと ぎゅうにゅう	とりにく ちーず ぎゅうにゅう	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ たる	きゅうり きゃべつ しめじ えのき たまねぎ
4	土	みそそぼろどん きゃべつのあえもの すましじる	おかし	おかし ぎゅうにゅう	たまご とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん おかし	きゃべつ にんじん わかめ
6		いなりずし ぱりぱりさらだ なつのとんじる すいか	はっぴーたーん	★ぶりんばふえ りつつ	あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん ほてとちつぷす はっぴーたーん ほい	ごま きゃべつ にんじん しめじ かぼちゃ ねぎ すいか
7		ごはん まーぼーなす ばんばんじーさらだ わかめすーぷ	よーぐると	ばうむくーへん ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく よーぐると ぎゅうにゅう	ごはん ばうむくーへん	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり もやし わかめ
8	水	ひじきごはん あげだしどうふ ちんげんさいのごまあえ みそしる	するめ	★けーくされ ぎゅうにゅう	とうふ ちーず ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ ほつとけーきみつくす あぶら	ひじき にんじん だいこん ちんげんさい もやし ごま さといも かぼちゃ びーまん するめ
9	木	ろーるばん とりにくのかれーやき やさいそてー こーんぼたーじゅ	ばなな	やきおにぎり にぼし おちや	とりにく ぎゅうにゅう	ろーるばん やきおにぎり	きゃべつ にんじん ずつきーに こーん ばなな にぼし
10		ごはん さけのてりやき ぼてとさらだ みそしる	ちーず	★れーずんくつきー ぎゅうにゅう	さけ はむ とうふ ぎゅうにゅう ちーず おふ	ごはん まよねーず こむぎこ ぼたー	じゃがいも にんじん ねぎ れーずん
11	土	しょくぱん(じゃむ) しろみざかなのむにえる かぼちゃさらだ こんそめすーぷ	おかし	おかし ぎゅうにゅう	ほき ぎゅうにゅう	しょくぱん じゃむ まよねーず おかし	かぼちゃ えだまめ たまねぎ じめじ
13	月	ごはん きれいのさいきょうやき きりぼしだいこんに すましじる ちーず	まりー	★びーちぜりー ぼたぼたやき	きれい とうふ ちーず	ごはん まりー ぜりーのもと ぼたぼたやき	きりぼしだいこん にんじん きぬきや ももかん
14	火	ごはん はむかつ おくらのおかかあえ みそしる	よーぐると	たいやき(くりーむ) ぎゅうにゅう	はむかつ あぶらあげ よーぐると ぎゅうにゅう	ごはん たいやき あぶら	おくら もやし おかか だいこん
15	水	わふうつなまよどん もやしのうめしそあえ にくだんごすーぷ	こんぶ	とうにゅうあいす ほしたべよ	しーちきん たまご にくだんご	まよねーず とうにゅうあいす ほしたべよ	のり もやし こまつな にんじん ねぎ こんぶ
16	木	ひやしさらだそうめん ひじきたまごやき ぜりー	ぱりんこ	わらびもち ぎゅうにゅう	とりにく たまご ぎゅうにゅう	そうめん わらびもち ぜりー ぱりんこ	きゅうり わかめ こーん にんじん ひじき
17	金	ごはん えびちりふうに なむる みそしる	ちーず	くりーむこんふえ ぎゅうにゅう	えびだんご ちーず ぎゅうにゅう	ごはん くりーむこんふえ	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし さつまいも ねぎ
18	土	ろーるばん ぼーくびーんず こーるすろーさらだ こんそめすーぷ	おかし	おかし ぎゅうにゅう	だいち ぶたにく ぎゅうにゅう	ろーるばん まよねーず おかし	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり
20	月	おさくらごはん さけのしおやき はるさめさらだ みそしる	ほしたべよ	あいすくりーむ うえはーす	さけ	ごはん はるさめ ほしたべよ あいすくりーむ うえはーす	にんじん こーん じゃがいも わかめ
21	火	なつやさいかれー さつまいもさらだ ゆでたまご	よーぐると	★ここあむしけーき ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう よーぐると	ごはん まよねーず ほつとけーきみつくす	なす かぼちゃ たまねぎ さつまいも えだまめ ころあ
22	水	ごはん さわらのやさいあんかけ もやしときゅうりのなむる みそしる なし	にぼし	★みかんよーぐると ぱりんこ	さわら とうふ よーぐると	ごはん ぱりんこ	もやし きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ なし みかんかん にぼし
23	木	しょくぱん(じゃむ) とりにくのとまとそーすがけ ちーずさらだ きのこすーぷ	ばなな	★しらたまきなこ ぎゅうにゅう	とりにく とうふ ちーず きなこ ぎゅうにゅう	しょくぱん じゃむ しらたまこ	きゃべつ とまと こーん しめじ えのき しいたけ ばなな
24	金	おやこどん きゅうりのゆかりあえ みそしる	ちーず	★やさいちつぷす ぎゅうにゅう	とりにく たまご ぎゅうにゅう ちーず あぶらあげ	ごはん あぶら	たまねぎ もやし きゅうり とうがん さつまいも じゃがいも かぼちゃ れんこん こーや
25	土	ひやしうどん むししゅーまい さといものみそに	おかし	おかし ぎゅうにゅう	しゅーまい ぎゅうにゅう	うどん おかし	しいたけ にんじん ねぎ さといも いんげん
27	月	ごはん さば(さわら)のたつたあげ とまとさらだ みそしる	ここなつさぶれ	★ふるーちえ ゆきのやど	さば(さわら) とうふ ぎゅうにゅう	ごはん ふるーちえのもと ゆきのやど	しょうが とまと えだまめ こーん だいこん にんじん
28	火	ごはん みーとろーふ こまつなのいそあえ みそしる	よーぐると	★ぼつぷこーん やさいじゅーす	あいびきにく よーぐると おふ	ごはん ぼつぷこーん	たまねぎ みつくすべじたぶる こまつな もやし かぼちゃ たまねぎ やさいじゅーす
29	水	ごはん ぶたにくとなつやさいのみそいため まかろにさらだ けんちんじる ぶどう	するめ	★ころころぜりー ぼたぼたやき	ぶたにく はむ とうふ	ごはん まかろに ぜりーのもと ぼたぼた やき まよねーず	なす びーまん たまねぎ にんじん さといも だいこん ねぎ ぶどう
30	木	ひやしちゅうか やきぎょうざ よーぐると	ばなな	★だいがくいも ぎゅうにゅう	たまご とりにく やきぎょうざ ぎゅうにゅう よーぐると	ちゅうかめん あぶら	きゅうり とまと のり ばなな さつまいも ごま
31		なめし とりにくのからあげ あつやきたまご つなあえ ひとくちぜりー	ちーず	ぶちしゅー ぎゅうにゅう	とりにく たまご しーちきん ちーず ぎゅうにゅう	なめし あぶら こむぎこ ぜりー ぶちしゅー	しょうが あおのり きゃべつ



夏本番になり、毎日暑い日が続いています。花火や夏祭り、プールなど夏ならではの楽しみがいっぱいです♪この暑い時期は特に水分補給に気を付け、楽しく夏を過ごしましょう。



## 食べて元気になろう～子どもの食養生～

### 胃腸を強くする 冷たいものの食べ過ぎに気をつけましょう

子どもがおなかをこわしやすいうであれば、冷たいものや牛乳、脂肪の多い食品をとりすぎているか気をつけてあげましょう。胃腸の機能が弱まると、他の臓器も機能が悪くなります。育ちざかりなのに体重が増えない、風邪をひきやすくなった、元気に遊べないといった症状がでることもあります。とくに暑い夏は、冷たいものの飲みすぎや冷房による冷えで胃腸に負担がかかります。からだを冷やす食べ物は控え、胃腸の調子を整えてくれる食事をうまく利用しましょう。今回おすすめする食材はくす粉です。くす粉は古来、風邪をひいたり胃腸の調子が悪いときの民間治療薬として重宝されてきました。発汗作用とともに、体を温める効果があります。胃腸への負担が少なく、風邪で内臓機能が弱っているときに最適です。



※食材の入荷状況、原材料表示等により献立を変更する場合があります。

### 食育目標

### 食べ物を3色に分けよう!

#### 食べ物列車 げんき

元気に過ごすには1日3食をバランスよく食べることが大切です。1日の食事(食べ物)を3つの車両(色)に仲間分けしてみましょう。3つの車両に食べ物がかちんと乗ると列車(からだ)は元気に走りだします!

