

8 幼稚園 がつのこんだて

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つくる栄養素
☆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)
夏は体力の落ちる時期。早めに就寝して疲れを取り、バランスの良い食事をして元気に過ごしましょう！



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

1



ピーマン肉詰めフライ
肉じゃが
チンゲン菜の
おかか和え
洋梨缶



2



サバのみそ煮
お好み焼き
菜の花の磯和え
ミニゼリー



3



チキン竜田
けんちん煮
インゲンのお浸し
杏仁豆腐



4



豚丼風
小籠包
ほうれん草のツナ和え
パイン缶



5



エビフライ
スパゲティサラダ
小松菜のソテー
黄桃缶



8



カレーのバター醤油焼き
ペンネソテー
なすと鶏肉のテリヤキ
小松菜の塩昆布和え
パイン缶



9



酢豚
はんぺんチーズ
きゅうりのサラダ
杏仁豆腐



10



テリヤキチキン
レンコンのきんぴら
アスパラのごま和え
洋梨缶



11

山の日

12



カレー
ミニコロツケ
野菜サラダ
ミニゼリー



15



16



17



ハム玉子とじ
塩焼きそば
野菜のソース炒め
菜の花の干草和え
黄桃缶



18



カレー春巻
オニオンスープ煮
インゲンサラダ
ミニゼリー



19



ハンバーグ
ひじき煮
小松菜のおかか和え
チーズ



22



とんかつ
高野豆腐の煮物
チンゲン菜の磯和え
パイン缶



23



肉団子
ペンネソテー
ジャーマンポテト
ほうれん草のごま和え
みかん缶



24



イカフライ
野菜の肉味噌炒め
小松菜のツナ和え
洋梨缶



25



麻婆豆腐
水ギョーザ
菜の花のお浸し
黄桃缶



26



夏野菜カレー
ミニフランク
アスパラサラダ
ミニゼリー



29



ササミ天
南瓜の甘煮
ほうれん草の
なめたけ和え
洋梨缶



30



ブリのテリヤキ
マヨ醤油スパゲティ
きのこのソテー
チンゲン菜のお浸し
ミニゼリー



31



クロック
刻み昆布の煮物
にんじんサラダ
オレンジ



■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。

