



8月 献立表



献 第 5 号
令和2年7月22日
わかさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて欲しい食品	
3	月	沖縄風炊き込みごはん パンサンスー、アーサー汁	豚肉、干し椎茸、人参、ひじき、竹輪、春雨 キャベツ、きゅうり、ハム、コーン、みかん缶 卵、あおさ、長葱、豆腐	サーター アムダギー 牛乳	565	緑黄色野菜	
4	火	ごはん、白身魚フライ ラタトゥイユ、コンソメスープ	白身魚、ナス、玉葱、スッキーニ、パプリカ トマト、ベーコン、キャベツ、人参、しめじ	ぶどうゼリー	462	乳・乳製品	
5	水	冷麺、海鮮ギョウザ じゃが芋の味噌バター炒め	中華麺、チャーシュー、きゅうり、トマト、卵 かまぼこ、レタス、じゃが芋、豚挽肉、コーン	クリームパン スキムミルク	554	海藻類	
6	木	玄米ごはん、ハワイアンハンバーグ しょうゆフレンチ、野菜スープ	豚挽肉、鶏挽肉、キャベツ、きゅうり、人参 アラスカ、ほうれん草、長葱、豆腐、コーン	千千ミ お茶	504	芋類	
7	金	千キンカレー、豆腐サラダ 果物、お茶	鶏ささみ、玉葱、人参、じゃが芋、グリーンピース 豆腐、トマト、きゅうり、キャベツ、コーン	アイスクリーム	509	魚介類	
10	月	山の日					
11	火	うめおかかごはん レバーと野菜のあえもの、すまし汁	梅干し、かつお節、豚レバー、ほうれん草、人参 もやし、キャベツ、コーン、わかめ、豆腐、長葱	クッキー スキムミルク	471	きのこ類	
12	水	冷やしきつねうどん、鶏天 おかかあえ	うどん、油揚げ、きゅうり、もやし、人参、鶏肉 ほうれん草、コーン	ピザ風トースト 牛乳	506	卵	
13	木	休園日					
14	金	*利用される方はお弁当を持参して下さい♪					
17	月	ごはん、昆布ふりかけ 野菜の香味あえ、肉じゃが、お茶	昆布、しらす干し、青のり、もやし、ほうれん草 卵、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、干し椎茸	フルーツムース	488	豆・大豆製品	
18	火	ごはん、サンマの蒲焼き おひたし、豆乳味噌汁	サンマ、もやし、ほうれん草、人参、コーン じゃが芋、大根、長葱、しめじ、油揚げ、豆乳	野菜かりんとう お茶	502	肉類	
19	水	トマトとツナのスパゲティ チーズコーンサラダ ふわふわスープ	スパゲティ、人参、玉葱、トマト、ツナ缶 ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、チーズ 卵、ベーコン、わかめ、パセリ	あずき ホイップサンド スキムミルク	582	きのこ類	
20	木	玄米ごはん、車麩カツ 糸うりのサラダ、スープカレー	車麩、糸うり、きゅうり、ハム、人参、キャベツ 玉葱、フロッコリー、しめじ、じゃが芋	ヨーグルト	512	海藻類	
21	金	豚丼、甘酢あえ 小松菜の味噌汁	豚肉、玉葱、わかめ、きゅうり、もやし、コーン アラスカ、小松菜、人参、豆腐、えのきたけ	米菓 ヤクルト	484	芋類	
24	月	枝豆ごはん、かぼちゃのそぼろ煮 鶏肉の酢醤油あえ、お茶	枝豆、わかめ、かぼちゃ、豚挽肉、玉葱、ナス 鶏ささみ、人参、ピーマン、キャベツ、もやし	フルーツポンチ	425	魚介類	
25	火	ごはん、鮭の味噌マヨネーズ焼き すき昆布サラダ、そうめん汁	鮭、玉葱、刻み昆布、キャベツ、きゅうり、人参 竹輪、みかん缶、そうめん、小松菜、なると	源氏パイ スキムミルク	485	肉類	
26	水	焼きそば わかめとツナのあえもの 青菜とコーンのスープ、チーズ	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし ピーマン、わかめ、ツナ缶、きゅうり、みかん缶 青菜、ベーコン、コーン、じゃが芋	アイスクリーム	469	豆・大豆製品	
27	木	玄米ごはん、海苔の佃煮 鶏肉の中華風マリネ、けんちん汁	海苔、鶏肉、玉葱、人参、きゅうり、ほたて 大根、じゃが芋、ごぼう、豆腐、油揚げ、長葱	フルーツ寒天	447	乳・乳製品	
28	金	納豆そぼろ丼、海苔酢あえ ゆうがおの味噌汁	豚挽肉、納豆、キャベツ、小松菜、玉葱、人参 コーン、もやし、ほうれん草、ツナ缶、海苔 ゆうがお、じゃが芋、えのきたけ、油揚げ、長葱	ビスケット スキムミルク	507	卵	
31	月	ごはん、ミートボールの酢豚風 ゆかりあえ、わかめスープ	ミートボール、じゃが芋、うずら卵、パイン缶 人参、キャベツ、きゅうり、わかめ、豆腐、長葱	おからマフィン 牛乳	597	緑黄色野菜	

誕生会

*マークは手作りおやつの日です。

食育クイズ

Q. 夏バテに効果的なお肉は？

- ① 鶏肉 ② 豚肉 ③ 牛肉

正解は②。豚肉に含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあります。そのため、不足すると疲れやすくなり、夏バテを引き起こす原因になります。豚肉は牛肉の10倍ものビタミンB1が含まれているといわれています。豚肉はアリシンを含む玉葱やニラと一緒に摂ると、よりビタミンB1を吸収しやすくなります。そこで、夏にオススメの豚肉と夏野菜を使ったレシピをご紹介します！



《豚肉とナスの味噌炒め》



材料（4人分）

- ・豚肉 40g
- ・人参 1/3本
- ☆味噌 小さじ2
- ・ナス 2個
- ・ニラ 1束
- ☆砂糖 大さじ1
- ・玉葱 1個
- ☆しょうゆ 大さじ1
- *水溶き片栗粉（片栗粉大さじ1・水大さじ2）
- ☆中華だし 小さじ1/2
- ☆おろし生姜 1〜2粒

作り方

- フライパンにサラダ油（適量）を入れ豚肉を炒める。肉の色が変わったら、人参（短冊切り）、玉葱（薄切り）を入れて炒め、一度、別皿に取り出す。
- 同じフライパンでサラダ油（適量）をしいてナス（斜め切り）を炒める。火が通ったらニラ（3割切り）を入れさっと炒める。そこに①を戻し、☆の調味料で味付けをする。
- 最後に*水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり！！
♪ナスをサラダ油で炒める一手間が、彩りもよく美味しくできるコツです♪

