



8月 献立表

献 第 5 号
令和3年7月26日
わかくさ中央こども園

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
2	月	《東京オリンピック記念献立》 深川めし、小松菜の煮びたし ちゃんご風汁、5色ゼリー	あさり、かまぼこ、人参、ごぼう、さやいんげん 小松菜、厚揚げ、キャベツ、ニラ、鶏挽肉、玉葱 えのきたけ、豆腐、油揚げ	かみなりおこし お茶	446	卵
3	火	ごはん、メンチカツ コールスローサラダ、野菜スープ	豚挽肉、鶏挽肉、人参、玉葱、キャベツ、コーン きゅうり、ハム、ベーコン、白菜、小松菜、豆腐	カステラ スキムミルク	637	海藻類
4	水	スープジャーチャー麺 ナムル、枝豆しゅうまい	中華麺、豚挽肉、玉葱、人参、干し椎茸、もやし きゅうり、ほうれん草、ハム、みかん缶	たこ焼き風 おにぎり お茶	510	乳・乳製品
5	木	玄米ごはん、さんまの蒲焼 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、油揚げ、しめじ、小松菜、豆乳	米菓 ヤクルト	592	肉類
6	金	納豆とほろ丼、磯香あえ ゆうがおの味噌汁	納豆、豚挽肉、キャベツ、小松菜、玉葱、人参 コーン、ほうれん草、もやし、塩昆布、海苔 ゆうがお、えのきたけ	ヨーグルト	439	魚介類
9	月	振替休日				
10	火	ごはん、昆布ふりかけ もやしと卵の甘酢あえ すき焼き風汁	しらす干し、刻み昆布、かつお節、青のり、卵 もやし、ハム、きゅうり、人参、豚肉、白菜 長葱、えのきたけ、焼き豆腐、小松菜、しらたき	ウエハース スキムミルク	498	芋類
11	水	冷やしきつねうどん 鶏天、ごまあえ	うどん、油揚げ、きゅうり、もやし、人参、海苔 鶏肉、ほうれん草、コーン	ピザ風トースト 牛乳	516	きのこ類
12	木	玄米ごはん、アジフライ ラタトゥイユ、コンソメスープ	アジ、ナス、玉葱、スッキーニ、黄パプリカ トマト、ベーコン、キャベツ、小松菜、しめじ	フルーツポンチ	430	豆・大豆製品
13	金	休園日				
16	月	*利用される方はお弁当を持参して下さい♪				
17	火	野沢菜チャーハン、中華あえ ワンタンスープ	野沢菜、チャーシュー、人参、コーン、鶏ささみ きゅうり、キャベツ、わかめ、ワンタン、豚肉 白菜、小松菜、もやし、メンマ水煮、干し椎茸	オープンリッツ お茶	427	卵
18	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	ホイップサンド スキムミルク	556	果物
19	木	玄米ごはん、鶏肉の中華風マリネ きのこ野菜のスープ	鶏肉、玉葱、人参、きゅうり、キャベツ、なめこ えのきたけ、たけのこ水煮、小松菜	とうもろこし お茶	389	乳・乳製品
20	金	シーフードカレー、ビーンズサラダ 果物、お茶	海鮮ミックス、じゃが芋、玉葱、グリーンピース 人参、大豆水煮、きゅうり、コーン、ツナ缶	2色ゼリー	520	肉類
23	月	わかめごはん、かぼちゃのとほろ煮 けんちん汁	わかめ、かぼちゃ、豚挽肉、玉葱、ホタテ、人参 大根、じゃが芋、ごぼう、豆腐、油揚げ、長葱	豆腐スナック お茶	470	卵
24	火	ごはん、ハワイアンハンバーグ しょうゆフレンチ、ミルクスープ	豚挽肉、鶏挽肉、人参、玉葱、パイン缶 キャベツ、きゅうり、アラスカ、ほうれん草 じゃが芋、小松菜、コーン、ベーコン	アイスクリーム	549	豆・大豆製品
25	水	焼きそば、じゃが芋の中華あえ たまごスープ	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし ピーマン、じゃが芋、きゅうり、わかめ、ツナ缶 卵、きくらげ、小松菜、長葱	おからマフィン 牛乳	558	果物
26	木	玄米ごはん、鮭の味噌マヨ焼き すき昆布サラダ、スタミナ汁	鮭、玉葱、刻み昆布、キャベツ、きゅうり、人参 竹輪、鶏肉、豆腐、ゆうがお、じゃが芋、ナス	ビスケット スキムミルク	518	きのこ類
27	金	豚丼、さっぱりサラダ 小松菜の味噌汁	豚肉、玉葱、しらたき、もやし、きゅうり コーン、アラスカ、人参、長葱、小松菜、豆腐	かみかみ昆布 お茶	357	芋類
30	月	沖縄風混ぜごはん マロニーサラダ、アーサー汁	豚肉、干し椎茸、人参、ひじき、竹輪、ハム マロニー、きゅうり、みかん缶、あおさ、長葱 卵、豆腐	サーター アンダギー 牛乳	534	緑黄色野菜
31	火	ごはん、竹輪の磯辺揚げ 糸瓜のサラダ、スープカレー	竹輪、青のり、糸瓜、きゅうり、ハム、人参 玉葱、キャベツ、フロッコリー、うずら卵缶	ココアプリン	506	肉類

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。

《東京オリンピック記念献立について紹介します！》

8月2日の献立は、オリンピックの開催地である東京都の郷土料理を集めました。

深川めしは、アサリのむき身をさっと煮たものをご飯と一緒に炊き込んだ炊き込みご飯です。昔、深川地区(現在の東京都江東区)は海で、アサリがたくさんとれました。漁師さんがアサリのむき身を煮たものをご飯の上のせてどんぶりにしたものが深川めしのはじまりとされています。

