



8月 献立表

献 第 5 号
令和4年7月25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
1	月	ベジタブルピラフ しょうゆフレンチ トマトシチュー	人参、玉葱、ピーマン、コーン、キャベツ アラスカ、みかん缶、ほうれん草、ベーコン 海鮮ミックス、トマト、じゃが芋、いんげん	米菓 お茶	485	肉類
2	火	ごはん、鮭の味噌マヨネーズ焼き 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、豚肉、豆腐、ゆがお、ナス じゃが芋、油揚げ、長葱	オレンジ ババロア☆	460	卵
3	水	スープジャー麺 しゅうまい、さっぱりサラダ	中華麺、豚挽肉、玉葱、人参、干し椎茸 きゅうり、もやし、コーン、アラスカ	カステラ スキムミルク	496	緑黄色野菜
4	木	玄米ごはん、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、キャベツ、きゅうり、コーン ハム、ベーコン、白菜、人参、小松菜、豆腐	カルピスポンチ ☆	511	きのこ類
5	金	夏野菜きりざいごはん、しらすあえ 旬野菜の味噌汁	納豆、きゅうり、オクラ、たくあん、野沢菜 キャベツ、きゅうり、しらす干し、みかん缶 ナス、玉葱、かぼちゃ、人参、鶏肉、油揚げ	スイカ	398	芋類
8	月	三色ごはん、かみかみあえ わかめ汁	豚挽肉、卵、ピーマン、小松菜、キャベツ 人参、ソフトさきいか、豆腐、わかめ、長葱	芋けんぴ お茶	454	乳・乳製品
9	火	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、たけのこ、小松菜	米粉の黒糖 蒸しパン スキムミルク☆	553	魚介類
10	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、ピーマン 玉葱、もやし、じゃが芋、きゅうり、わかめ ツナ缶、卵、きくらげ、小松菜、長葱	ピザトースト 牛乳 ☆	479	豆・大豆製品
11	木	 山の日 				
12	金	 *利用される方はお弁当を持参して下さい♪				
15	月	*利用される方はお弁当を持参して下さい♪ 				
16	火	梅ひじきごはん かぼちゃのそぼろ煮、豚汁	ゆかり、ひじき、かぼちゃ、豚挽肉、玉葱 豚肉、豆腐、白菜、しめじ、小松菜、人参 しらたき、じゃが芋、長葱	オープンリッツ スキムミルク☆	500	卵
17	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 鶏肉、ほうれん草、コーン	たこ焼き風 おにぎり お茶 ☆	458	果物
18	木	玄米ごはん、アジフライ ラタトゥイユ、ふわふわスープ	アジ、ナス、玉葱、スッキーニ、黄パプリカ トマト、卵、人参、ベーコン、わかめ	カルシウム せんべい スキムミルク	525	芋類
19	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、人参 大豆水煮、きゅうり、コーン、ツナ缶、ひじき	ヨーグルト	491	きのこ類
22	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、ちくわ、ハム マロニー、きゅうり、あおさ、長葱、豆腐	サーター アンダギー お茶 ☆	467	緑黄色野菜
23	火	ごはん、夏野菜と車麩の揚げ煮 野菜の磯香あえ、なめこ汁	かぼちゃ、ナス、車麩、ほうれん草、もやし 人参、塩昆布、なめこ、豆腐、油揚げ、長葱	ビスケット スキムミルク	577	肉類
24	水	トマトとツナのパゲティ チーズコーンサラダ コンソメスープ	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、ベーコン、小松菜、しめじ、長葱	ジャムサンド 牛乳 ☆	434	豆・大豆製品
25	木	玄米ごはん、ハワイアンハンバーグ ツナサラダ、ミルクスープ	豚挽肉、鶏挽肉、人参、玉葱、パイン、ツナ缶 キャベツ、きゅうり、じゃが芋、ベーコン	アイスクリーム	578	海藻類
26	金	ビビンバ丼、甘酢あえ 小松菜の味噌汁	豚挽肉、しらす干し、もやし、きゅうり、人参 卵、わかめ、アラスカ、コーン、小松菜、豆腐	りんごゼリー ☆	437	乳・乳製品
29	月	野沢菜チャーハン、春雨サラダ ワンタンスープ	チャーシュー、人参、野沢菜、コーン、春雨 キャベツ、きゅうり、ハム、ワンタン、豚肉	ウエハース スキムミルク	480	魚介類
30	火	ごはん、竹輪の磯辺揚げ 糸瓜のサラダ、スープカレー	ちくわ、青のり、きゅうり、糸瓜、ハム、人参 キャベツ、フロッコリー、しめじ、うずら卵	ココアプリン ☆	499	果物
31	水	ごはん、サンマの蒲焼き おひたし、豆腐汁	サンマ、もやし、ほうれん草、人参、コーン 豆腐、わかめ、長葱	かみかみ昆布 お茶	467	肉類

☆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。

