



8月献立表



芳香稚草園



平成30年7月31日

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	水	冷やしきつねうどん 大豆とひじきのチーズ蒸し アーモンドフィッシュ	うどん、油揚げ、きゅうり、もやし、人参、大豆 ひじき、豚肉、玉葱、チーズ	フルーツドイッチ 牛乳	567	緑黄色野菜
2	木	コーン枝豆ごはん ごま和え 豚汁	コーン、枝豆、キャベツ、ほうれん草、人参 豚肉、豆腐、じゃが芋、しらたき、長葱	パンナップゼリー	464	卵類
3	金	鮭ごはん、チキンナゲット しょうゆフレンチ ゆうがおの味噌汁	鮭、大葉、キャベツ、きゅうり、人参、アラスカ ほうれん草、みかん、ゆうがお、じゃが芋、油揚げ	菓子 スキムミルク	567	きのこ類
6	月	沖縄風炊き込みごはん 豆腐サラダ もずくスープ	豚肉、干し椎茸、ひじき、竹輪、豆腐、トマト キャベツ、もずく、長葱、人参、卵	サターアングー 牛乳	598	魚介類
7	火	焼きそば 夏野菜さっぱりサラダ 中華風コーンスープ	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、もやし、ピーマン オクラ、茄子、トマト、コーン、鶏肉、卵、じゃが芋 チンゲン菜、長葱	バナナ	457	海藻類
8	水	うめちりごはん アラスカときゅうりの和えもの 夏野菜のっぺい汁	しらす干し、大葉、アラスカ、きゅうり、もやし えのきたけ、ゆうがお、人参、じゃが芋、オクラ 豆腐、ホタテ、かまぼこ	フルーツムース	452	肉類
9	木	ごはん、はんぺんチーズ揚げ レーズンサラダ ミネストローネ	はんぺん、チーズ、キャベツ、きゅうり、人参 レーズン、ハム、コーン、ベーコン、玉葱、セロリ トマト、マカロニ、パセリ	パインケーキ スキムミルク	585	きのこ類
10	金	スタミナ丼 わかめとツナの和えもの 豆腐とアラスカの中華スープ	豚肉、人参、玉葱、ピーマン、もやし、わかめ ツナ、きゅうり、キャベツ、みかん、豆腐、にら たけのこ、アラスカ	すいか 	408	乳・乳製品
16	木	ドライカレー コールスローサラダ スティックチーズ、お茶	豚肉、玉葱、人参、レーズン、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、ハム	グレープフルーツ	359	豆・大豆製品
17	金	ごはん、タンドリーチキン ポイル野菜、トマトスープ	鶏肉、ヨーグルト、キャベツ、きゅうり、人参、ハム コーン、トマト、じゃが芋、玉葱、粉チーズ、ベーコン	とうもろこし お茶 	405	果物
20	月	うめおかかごはん ごまだれサラダ 具だくさん汁	梅干し、鶏肉、キャベツ、きゅうり、人参、もやし 南瓜、じゃが芋、玉葱、なす、油揚げ、長葱	ホップラッカ スキムミルク	509	魚介類
21	火	ごはん、車麩の揚げ煮 ごま味噌和え、そうめん汁	車麩、もやし、ほうれん草、人参、コーン、素麺 干し椎茸、なると	2色ゼリー	385	肉類
22	水	なすのミートスパゲティ フレンチサラダ イタリアンスープ	スパゲティ、なす、人参、玉葱、豚肉、鶏肉 マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、コーン レーズン、みかん、ハム、ベーコン、卵	麩のラスク スキムミルク	486	緑黄色野菜
23	木	ごはん、海老フライ おかか和え、鶏ごぼう汁	海老、ほうれん草、もやし、人参、コーン、鶏肉 ごぼう、えのきたけ、油揚げ、豆腐、長葱	かき氷 パーティー 	488	芋類
24	金	麻婆茄子丼 糸瓜のサラダ 青菜とコーンのスープ	豚肉、茄子、人参、干し椎茸、たけのこ、にら 玉葱、糸瓜、きゅうり、ハム、チンゲン菜、コーン じゃが芋、ベーコン	米菓 お茶	532	乳・乳製品
27	月	カレーピラフ トマトとコーンのサラダ コンソメスープ	ウィンナー、玉葱、人参、ピーマン、バター、トマト コーン、きゅうり、しらす干し、ベーコン、キャベツ ほうれん草、しめじ、長葱、じゃが芋	チーズカップケーキ スキムミルク	594	豆・大豆製品
28	火	チンジャオロース丼 バンサンスー わかめスープ	豚肉、たけのこ、ピーマン、玉葱、春雨、キャベツ きゅうり、ハム、コーン、みかん、卵、わかめ 豆腐、長葱	マシュマロヨーグルト	442	果物
29	水	きりざいごはん、海苔酢和え かきたま味噌汁	納豆、人参、野沢菜漬け、たくあん漬け、もやし ほうれん草、ツナ、卵、豆腐、ほうれん草	豆乳くずもち お茶	495	肉類
30	木	しょうゆラーメン 揚げ餃子、ナムル	中華麺、メンマ、なると、ほうれん草、長葱、コシ チャーシュー、もやし、きゅうり、ほうれん草、アラスカ	デザートドイッチ スキムミルク	572	芋類
31	金	ごはん、鮭のムニエル ポテトサラダ、スープカレー	鮭、バター、じゃが芋、きゅうり、人参、ハム みかん、玉葱、キャベツ、ブロッコリー、うずら卵	ホワイトピーチ	572	きのこ類



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。