



8月 献立表

献 第 5 号
令和6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	木	玄米ごはん、鶏肉のカレー焼き 枝豆サラダ、むらくも汁	鶏肉、枝豆、きゅうり、キャベツ、人参、ハム 卵、玉葱、チンゲン菜、ベーコン	青のりポテト お茶 ☆	417	海藻類
2	金	千ジャオオロース丼 アラスカときゅうりのあえもの 豆腐汁	豚肉、たけのこ、人参、玉葱、干し椎茸 ピーマン、きゅうり、もやし、えのきたけ アラスカ、豆腐、長葱、わかめ	星たべよ 牛乳	538	豆・大豆製品
5	月	沖縄風混ぜごはん マロニーサラダ、アーサー汁	焼き豚、干し椎茸、人参、ひじき、竹輪 マロニー、キャベツ、きゅうり、ハム、みかん缶 長葱、あおさのり、豆腐、卵	サーター アンダギー☆ スキムミルク	456	きのこ類
6	火	ごはん、鮭の土佐酢かけ すき昆布サラダ、夕顔の味噌汁	鮭、刻み昆布、キャベツ、きゅうり、人参 竹輪、みかん缶、夕顔、長葱、油揚げ	スイカ	410	肉類
7	水	トマトとツナのスパゲティ ごまだれサラダ、野菜スープ	スパゲティ、人参、玉葱、トマト、ピーマン ツナ、鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、もやし ベーコン、白菜、小松菜、しめじ、コーン、豆腐	たこ焼き風 おにぎり☆ お茶	592	乳・乳製品
8	木	玄米ごはん、イワシの梅煮 おひたし、豆乳味噌汁	イワシ、ほうれん草、もやし、人参、コーン じゃが芋、油揚げ、長葱、しめじ、小松菜	クッキー スキムミルク	510	卵
9	金	夏野菜カレー、切り干し大根サラダ ヨーグルト、お茶	じゃが芋、人参、玉葱、かぼちゃ、なす、トマト ピーマン、鶏肉、切干大根、きゅうり、ツナ	アイスクリーム	570	果物
12	月	振替休日				
13	火	休園日				
14	水	*利用される方はお弁当を持参して下さい。				
15	木	*利用される方はお弁当を持参して下さい。				
16	金	夏野菜きりざい 磯香あえ、旬野菜の味噌汁	納豆、きゅうり、オクラ、たくあん、野沢菜 ほうれん草、もやし、人参、なす、かぼちゃ 玉葱、豚肉	カルシウム せんべい スキムミルク	474	きのこ類
19	月	梅ひじきごはん、どさんこ汁 かぼちゃのそぼろ煮	ひじき、かぼちゃ、鶏挽肉、玉葱、グリーンピース 豚肉、人参、もやし、キャベツ、コーン、わかめ	ココアラスク 牛乳 ☆	439	芋類
20	火	ごはん、白身魚フライ 野菜のごま酢あえ 豆腐ときこのスープ	たら、もやし、きゅうり、コーン、人参、油揚げ ほうれん草、豆腐、なめこ、えのきたけ、わかめ 長葱	とうもろこし お茶	431	乳・乳製品
21	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	チーズサンド 牛乳 ☆	507	魚介類
22	木	玄米ごはん、コールスローサラダ はんぺんチーズフライ スープカレー	はんぺん、チーズ、キャベツ、きゅうり、コーン ハム、人参、フロコリー、しめじ	かあさんケット スキムミルク	565	海藻類
23	金	ごはん、ハワイアンハンバーグ ツナサラダ、マカロニスーフ	豚挽肉、鶏挽肉、パイン缶、ツナ、キャベツ きゅうり、コーン、ベーコン、マカロニ、人参 小松菜、しめじ、玉葱	二色ゼリー お茶 ☆	485	豆・大豆製品
26	月	ごはん、手作りふりかけ もやしと青菜のナムル 鶏肉じゃが、お茶	しらす干し、もやし、人参、小松菜、海苔、鶏肉 じゃが芋、玉葱、しらたき、グリーンピース 干し椎茸	クレープ お茶	429	果物
27	火	ごはん、魚のガーリックパン粉焼き 糸瓜のサラダ、コンソメスープ	たら、きゅうり、ハム、糸瓜、人参、じゃが芋 スッキーニ、玉葱、赤ピーマン、コーン ウインナー	ももの蒸しパン お茶 ☆	451	乳・乳製品
28	水	焼きそば、ポテトのさっぱりサラダ オクラともずくのスープ	焼きそば、豚肉、人参、キャベツ、玉葱、もやし ピーマン、じゃが芋、きゅうり、トマト、コーン もずく、オクラ、長葱	レーズンパン 牛乳	427	芋類
29	木	玄米ごはん 夏野菜と鶏肉の揚げ煮、スタミナ汁	車麩、鶏肉、なす、かぼちゃ、赤ピーマン、人参 ゆうがお、じゃが芋、豆腐、長葱	フルーチェ ☆	601	海藻類
30	金	きんぴら丼、小松菜のしらすあえ わかめ汁、梨	豚肉、ごぼう、人参、さつま揚げ、きくらげ 干し椎茸、しらたき、キャベツ、しらす干し 小松菜、豆腐、わかめ、長葱	ぼたぼた焼き スキムミルク	492	卵

*誕生会のおやつにつきましては、次の日にずらして提供いたします。

☆マークは手作りおやつの日です。



～夏バテを防ごう～

①水分補給を十分にしましょう

「早め・こまめ」な水分補給を心がけましょう。のどが渴いたと思った時には、すでに脱水が始まっています。少ない量でもこまめな水分補給が大切です。

②1日3食、夏に適した食材を食べましょう

1. ビタミンB1を多く含む食材を <ビタミンB1が多く含まれる食材>・豚肉・うなぎ・レバー
ビタミンB1には、糖質をエネルギーに変える働きがあります。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。ビタミンB1を多く含む食材を食べ、夏バテを防いでいきましょう。
2. 夏野菜や果物をたっぷりと
夏野菜や果物には水分が多く含まれており、体の水分を補う働きや、カリウムに含まれる利尿作用により、体の熱を逃がす効果があります。<旬の野菜・果物>・トマト・なす・きゅうり・とうもろこし・ピーマン・スイカ