



8月の献立表



令和2年8月発行
あさひ子ども園

水分補給はこまめに

夏は汗をたくさんかきます。こまめな水分補給が必要になります。冷たいものを一度に飲むと、胃腸の働きが悪くなります。また、糖分が多い清涼飲料を飲みすぎると食欲不振や消化不良を招くこともあります。イオン飲料は熱のあるときに使用し、普段は水やお茶を少しずつ取るようにしましょう。

食育クイズ



参考資料：いただきます ごちそうさま

Q. とうもろこしのひげにはどんな役割がある？

- ①暑さから粒を守る
- ②花粉を受け止める
- ③みずみずしさを保つ

A. 正解は②。ひげの正体はめしべで、粒の一つひとつから伸びていて、花粉がつくと受粉します。ひげと粒の数は同じなので、ひげが豊かなほど実が入っています。また、ひげには利尿作用があり、お茶としても飲まれています。



	3日(月) 音楽指導	4日(火)	5日(水)	6日(木) 旭運動公園フェール(たいよう)	7日(金)	8日(土)
	あんかけ焼きそば [中華麺、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、竹の子、椎茸、塩、砂糖、鶏がらだし、ごま油、醤油、酒、片栗粉] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 果物 いなり寿司 牛乳 [米、寿司揚げ、ごま、醤油、砂糖、みりん、酒、酢、塩]	ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、生姜、酒、醤油、みりん、油] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油、刻みのり] ニラスープ [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし]	ご飯 肉豆腐 [牛肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、大根、玉ねぎ、油、砂糖、醤油、酒] 塩っぺ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] わかめの味噌汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌]	二色丼 [米、鶏ひき肉、ほうれん草、生姜、砂糖、塩、油、みりん、醤油、酒] ごま酢和え [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] 果物 お好み焼き 牛乳 [小麦粉、豚肉、卵、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ]	ご飯 魚の味噌マヨ焼き [さわか、マヨネーズ、塩、酒、味噌、砂糖] ミルクおから [おから、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、チーズ、牛乳、砂糖、醤油] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、いりこ、醤油、塩]	チキンライス [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、マーガリン、グリーンピース、塩、ケチャップ]
おやつ		りんごゼリー 牛乳 [りんごジュース、砂糖、寒天]	じゃが芋ドーナツ 牛乳 [小麦粉、じゃが芋、ごま、油、卵、砂糖、ベーキングパウダー]	お好み焼き 牛乳 [小麦粉、豚肉、卵、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ]	牛乳寒いちごソースかけ [牛乳、粉寒天、グラニュー糖、いちごスライス、コーンスターチ]	菓子・バナナ 牛乳
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
	山の日 	ご飯 豚肉じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] 春雨の酢の物 [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] 大根のすまし汁 [大根、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 夏みかんゼリー 牛乳 [夏みかん缶、寒天、砂糖]	茄子のミートスパゲティ [スパゲティ、合びき肉、茄子、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、粉チーズ、油、醤油、ソース、ケチャップ、塩、トマト缶、コンソメ] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] わかめスープ [わかめ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 梅おにぎり 牛乳 [米、梅干し、しらす干し]	お弁当の日 	お弁当の日 	お弁当の日 
おやつ						
	17日(月) 水泳教室(たいよう)	18日(火) 文字の教室(たいよう)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
	ご飯 タンダーリーチキン [鶏肉、にんにく、玉ねぎ、塩、醤油、ヨーグルト、酒、カレー粉] もやしの和え物 [もやし、きゅうり、人参、醤油] ちよろげん汁 [大根、人参、豆腐、ねぎ、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩]	炊き込みご飯 [米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] えのきの味噌汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌]	ご飯 豆腐のたこ焼き風 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、れんこん、ひじき、エビ、片栗粉、塩、油、ソース] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし]	ご飯 いりどり [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、酒、れんこん、油、砂糖、醤油] きゅうりの酢の物 [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	冷麺 [中華麺、焼き豚、きゅうり、トマト、もやし、ごま、砂糖、醤油、酢、ごま油、鶏がらだし] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、ゆかり粉]	カレーピラフ [米、エビ、ウインナー、人参、玉ねぎ、ピーマン、コンソメ、塩、こしょう、カレー粉]
おやつ	水ようかん 牛乳 [こしあん、砂糖、寒天、くず粉]	とうもろこし 牛乳 	ピザ 牛乳 [ピザ生地、チーズ、玉ねぎ、コーン、ピーマン、ベーコン、ケチャップ]	カルピスゼリー [カルピス、砂糖、寒天、みかん缶、白桃缶]	黒米おにぎり 牛乳 [米、黒米、ごま、薄口醤油]	菓子・バナナ 牛乳
	24日(月)	25日(火) 誕生会	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
	ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、醤油、酒、みりん] キャベツの梅肉和え [キャベツ、人参、きゅうり、かつお節、梅干し、醤油] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、人参、豆腐、醤油、塩、鶏がらだし]	ご飯 鶏肉のから揚げ [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] 金平ごぼう [人参、ごぼう、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、油、砂糖、醤油、酒] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌]	ご飯 サバの味噌煮 [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、マヨネーズ] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]	ご飯 豆腐のステーキ [豆腐、小麦粉、油、人参、合びき肉、ピーマン、みりん、えのき、砂糖、醤油、酒] 小松菜のナムル [小松菜、もやし、人参、砂糖、酢、醤油、ごま油] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌]	ピラフトマトソースかけ [米、ピーマン、人参、コーン、玉ねぎ、合びき肉、ケチャップ、砂糖、醤油、コンソメ] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、油、塩、こしょう] 春雨スープ [春雨、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし]	里芋ご飯 [米、里芋、油揚げ、人参、酒、塩、醤油、しらす干し、昆布、ごま、鶏肉]
おやつ	オレンジゼリー 牛乳 [オレンジジュース、砂糖、寒天]	トライフル 牛乳 [ミックス粉、牛乳、生クリーム、黄桃缶、白桃缶、卵、チョコソース、カラースプレー]	カルシウムラスク 牛乳 [黄パン、青のり、粉チーズ、ごま、グラニュー糖、マーガリン]	牛乳もちココアかけ [牛乳、砂糖、片栗粉、ミルクココア]	ひじき鶏しんぱん [ひじき、牛乳、ミックス粉、砂糖、アーモンドパウダー]	菓子・バナナ 牛乳
	31日(月)					
	ご飯 鮭のカレームニエル [鮭、塩、小麦粉、バター、カレー粉、油、酒] 納豆和え [納豆、ほうれん草、人参、キャベツ、かつお節、醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌]	<div style="text-align: center;">  トマト </div> <p>1年中お店に並んでいますが、日本での露地栽培の旬は夏。特に初夏は太陽の光をいっぱい浴びて、糖度が高いものができます。ビタミンAになるカロテンや赤い色素の素であるリコピンが含まれ栄養価が高く、水分も豊富なので、夏バテ予防にも最適です。サラダなど生で食べるのもいいですが、煮込み料理やジュースなどにも適しています。</p>				
おやつ	旭の梨パイ 牛乳 [梨、砂糖、パイ生地、卵]					

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります

★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります