

江東区白河かもめ保育園  
令和3年度8月（葉月）献立表



8月の目標：モリモリ食べよう  
テーマ野菜：ピーマン



※乳児幼児共に、午前おやつとして牛乳を提供します。  
※クッキングは食中毒予防のため控えさせていただきます。ご了承ください。  
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。  
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。  
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。  
（一日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準：547kcal）  
※栽培により収穫した夏野菜を給食に使用する場合があります。

日	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
予定	身体計測		野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ご飯</li> <li>・牛肉と夏野菜のトマト煮</li> <li>・ブロッコリーとツナのおかか和え</li> <li>・じゃが芋と小松菜の味噌汁</li> <li>・すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ご飯</li> <li>・カレイの夏野菜あんかけ</li> <li>・おからサラダ</li> <li>・豆腐とあおさの味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高野豆腐の三色丼</li> <li>・さつま芋のレモン煮</li> <li>・オクラとなめこの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷やし中華</li> <li>・レバーの香味煮</li> <li>・きのこ若布のスープ</li> <li>・グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鰯の大葉フライ</li> <li>・千切り野菜～トマトドレッシング～</li> <li>・ズッキーニの味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉のレモン塩焼き</li> <li>・小松菜の海苔和え</li> <li>・きのこの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨーグルトパンケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・蒸しとうもろこし</li> <li>・あられ</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カリカリ野菜ポッキー</li> <li>・ヨーグルトドリンク～いちご味～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソーセージのケチャップご飯</li> <li>・小魚</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ココアバナナドック</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブレッツェル</li> <li>・せんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>
Kcal	615	418	609	486	589	552
日	9	10	11	12	13	14
予定				テーマ野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・茄子と挽肉のキーマカレー</li> <li>・彩り野菜のマリネ</li> <li>・夏野菜のカラフルスープ</li> <li>・ブルーベリーヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目チャーハン</li> <li>・海藻たっぷりシャキシャキサラダ</li> <li>・中華風コンソメスープ</li> <li>・グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉とパプリカの甘酢炒め</li> <li>・ピーマンとじゃこの金平</li> <li>・厚揚げとしめじの味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷やしサラダうどん</li> <li>・南瓜の甘煮</li> <li>・桜えびと胡瓜の酢の物</li> <li>・ぶどうゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・キャベツと胡瓜のゆかり和え</li> <li>・切り干し大根と若布の味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆乳冷や麦</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・青菜おかかおにぎり</li> <li>・小魚</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もちっと野菜マフィン</li> <li>・ヨーグルトドリンク～プレーン味～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉とひじきの炊き込みご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウエハース</li> <li>・せんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
Kcal	503	450	615	476	631	
日	16	17	18	19	20	21
予定			野菜の日	誕生会		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若布ご飯</li> <li>・鮭の塩焼き</li> <li>・ほうれん草とひじきの胡麻和え</li> <li>・野菜たっぷり味噌汁</li> <li>・すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉と茄子の味噌炒め</li> <li>・トマトと胡瓜のおかかポン酢和え</li> <li>・お麩と長葱のすまし汁</li> <li>・パイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高野豆腐の三色丼</li> <li>・さつま芋のレモン煮</li> <li>・オクラとなめこの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わくわくナポリタン</li> <li>・夏野菜のコロコロサラダ</li> <li>・ブロッコリーと卵のコンソメスープ</li> <li>・桃ミルクプリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鰯の大葉フライ</li> <li>・千切り野菜～トマトドレッシング～</li> <li>・ズッキーニの味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉のレモン塩焼き</li> <li>・小松菜の海苔和え</li> <li>・きのこの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きなこ揚げパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しらすの冷やし茶漬け</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カリカリ野菜ポッキー</li> <li>・ヨーグルトドリンク～いちご味～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スイカボンチ</li> <li>・ウエハース</li> <li>・アイスティー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ココアバナナドック</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブレッツェル</li> <li>・せんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>
Kcal	534	504	551	551	631	552
日	23	24	25	26	27	28
予定			郷土食(山形県)	テーマ野菜の日	避難訓練	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ご飯</li> <li>・牛肉と夏野菜のトマト煮</li> <li>・ブロッコリーとツナのおかか和え</li> <li>・じゃが芋と小松菜の味噌汁</li> <li>・すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・茄子と挽肉のキーマカレー</li> <li>・彩り野菜のマリネ</li> <li>・夏野菜のカラフルスープ</li> <li>・ブルーベリーヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・だしご飯</li> <li>・カジキの竜田揚げ</li> <li>・切干大根のハリハリサラダ</li> <li>・南瓜とえのきの味噌汁</li> <li>・アゼロゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉とパプリカの甘酢炒め</li> <li>・ピーマンとじゃこの金平</li> <li>・厚揚げとしめじの味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷やしサラダうどん</li> <li>・南瓜の甘煮</li> <li>・桜えびと胡瓜の酢の物</li> <li>・ぶどうゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・キャベツと胡瓜のゆかり和え</li> <li>・切り干し大根と若布の味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨーグルトパンケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆乳冷や麦</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・べんけいもち</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もちっと野菜マフィン</li> <li>・ヨーグルトドリンク～プレーン味～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉とひじきの炊き込みご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウエハース</li> <li>・せんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>
Kcal	615	503	469	615	476	631
日	30	31				
予定		体育遊び				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若布ご飯</li> <li>・鮭の塩焼き</li> <li>・ほうれん草とひじきの胡麻和え</li> <li>・野菜たっぷり味噌汁</li> <li>・すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉と茄子の味噌炒め</li> <li>・トマトと胡瓜のおかかポン酢和え</li> <li>・お麩と長葱のすまし汁</li> <li>・パイナップル</li> </ul>	<p><b>テーマ野菜 「ピーマン」</b></p> <p>ピーマンはビタミンCが豊富で風邪予防、疲労回復や美肌にも良いとされています。暑さで体力が消耗しやすいこの時期に進んで食べたい野菜です。子どもたちが食べやすいよう、切り方や調理方法を工夫し、提供していきます。</p>			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きなこ揚げパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しらすの冷やし茶漬け</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<p>山形県は、地域の85パーセントを山々に囲まれており、四季を通じて食文化が豊かです。献立に取り入れた「だし」は、夏野菜と香味野菜を細かく刻んで醤油などで和えた山形県の定番料理です。暑さで食欲がなくなる夏にぴったりの爽やかな風味が魅力です。分ではご飯にかけて提供しますが、他にも素麺や冷奴にかけて食べるなど、アレンジしてご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか？</p> <p>昔からおにぎりに味噌をつけて焼いたものを「べんけいめし」と呼んでいました。今回はひと手間かけて、ご飯を潰し餅のようにし、「べんけいもち」として提供していきます。</p>			
Kcal	534	504				