

江東区白河かもめ保育園
令和4年度8月(葉月)献立表



8月の目標：モリモリ食べよう



※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：548kcal)
 ※栽培により収穫した夏野菜を給食に使用する場合もあります。

日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
予定	身体計測		野菜の日		テーマ野菜の日	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・鶏肉と夏野菜のトマト煮 ・キャベツとハムのフレンチサラダ ・オクラとなめこの味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やしサラダうどん ・レバーの香味煮 ・きのこ若布のスープ ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・ひじきのつくね焼き ・ブロッコリーのおかか和え ・茄子とえのきの味噌汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目チャーハン ・豆腐とわかめのサラダ ・豆苗と春雨の中華風スープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめご飯 ・豚肉と胡瓜の冷しゃぶ ・さつまいものレモン煮 ・オクラのかき卵汁 ・すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐丼 ・胡瓜とキャベツのゆかり和え ・切り干し大根の味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖入り梅茶漬け ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごまおかかおにぎり ・ぼりぼり胡瓜 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・スッキーニとチーズの春巻き ・小魚 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜ピザトースト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ずんだ餡サンド ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・せんべい ・ウエハース ・牛乳
Kcal	589	308	411	602	685	608
日	8	9	10	11	12	13
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・トマトとエビのスパゲッティ ・南瓜サラダ ・人参とキャベツのコンソメスープ ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯛の大葉フライ ・玉ねぎドレッシングサラダ ・スッキーニの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・かじきの竜田揚げ ・高野豆腐とひじきサラダ ・南瓜とえのきの味噌汁 ・パイナップル 		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・彩り野菜の卵焼き ・トマトと胡瓜のポン酢和え ・ほうれん草と茄子の味噌汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・胡瓜ともやしの中華和え ・えのきと若布のスープ ・ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸しとうもろこし ・せんべい ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳素麺 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミルクプリン～きな粉ソースかけ～ ・ウエハース ・ヨーグルトドリンク 		<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉とひじきの炊き込みご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・ゼリー ・牛乳
Kcal	425	519	599	450	561	
日	15	16	17	18	19	20
予定			野菜の日	誕生会	テーマ野菜の日	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・茄子と挽肉のキーマカレー ・夏野菜のマリネ ・トマトのカラフルスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やしサラダうどん ・レバーの香味煮 ・きのこ若布のスープ ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・ひじきのつくね焼き ・ブロッコリーのおかか和え ・茄子とえのきの味噌汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・照り焼きチキンサンド ・マセドアンサラダ ・オニオンスープ ・フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめご飯 ・豚肉と胡瓜の冷しゃぶ ・さつまいものレモン煮 ・オクラのかき卵汁 ・すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐丼 ・胡瓜とキャベツのゆかり和え ・切り干し大根の味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンピラフ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごまおかかおにぎり ・ぼりぼり胡瓜 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・スッキーニとチーズの春巻き ・小魚 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・パイナップルパウンドケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ずんだ餡サンド ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・せんべい ・ウエハース ・牛乳
Kcal	574	308	411	594	685	608
日	22	23	24	25	26	27
予定			郷土食(鹿児島)			避難訓練
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・トマトとエビのスパゲッティ ・南瓜サラダ ・人参とキャベツのコンソメスープ ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯛の大葉フライ ・玉ねぎドレッシングサラダ ・スッキーニの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚味噌ご飯 ・さつまいもの天ぷら ・小松菜とパプリカのおかか和え ・呉汁 ・すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・彩り野菜の卵焼き ・トマトと胡瓜のポン酢和え ・ほうれん草と茄子の味噌汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・鮭の塩焼き(付)レモン ・ピーマンとじゃこの金平 ・じゃが芋と小松菜の味噌汁 ・パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・胡瓜ともやしの中華和え ・えのきと若布のスープ ・ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸しとうもろこし ・せんべい ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳素麺 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・白くま風パフェ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉とひじきの炊き込みご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・メロンパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・ゼリー ・牛乳
Kcal	425	519	626	450	536	561
日	29	30	31			
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・鶏肉と夏野菜のトマト煮 ・キャベツとハムのフレンチサラダ ・オクラとなめこの味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・茄子と挽肉のキーマカレー ・夏野菜のマリネ ・トマトのカラフルスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・かじきの竜田揚げ ・高野豆腐とひじきサラダ ・南瓜とえのきの味噌汁 ・パイナップル 			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖入り梅茶漬け ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンピラフ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミルクプリン～きな粉ソースかけ～ ・ウエハース ・ヨーグルトドリンク 			
Kcal	589	574	599			