

社会福祉法人 東京児童協会
葛西大きなおうち保育園
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



※午前おやつとして乳児は牛乳、幼児は小魚と麦茶を提供します。
※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。
※日中活動時の水分補給として、スポーツドリンクを提供しています。
※カレンダーに掲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：545kcal)
※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			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"> ・ご飯 ・鯛の大葉フライ ・千切り野菜～玉ねぎドレッシング～ ・ズッキーニの味噌汁 ・パイナップル 	<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"> ・トマトとエビのスパゲッティ ・南瓜サラダ ・ジュリエンスープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめご飯 ・豚肉と胡瓜の冷しゃぶ ・さつま芋のレモン煮 ・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"> ・蒸しとうもろこし ・せんべい ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ズッキーニとチーズの春巻き ・小魚 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごまおかかおにぎり ・ほりほり胡瓜 ・麦茶 	<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"> ・塩昆布おにぎり ・牛乳 	
Kcal	589	452	491	539	685	566	
日	8	9	10	11	12	13	
予定							
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 ・フルーツゼリー 	<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 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・かじきの竜田揚げ ・ほうれん草の胡麻和え ・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 ・トマトと胡瓜のボン酢和え ・けんちん汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・回鍋肉 ・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"> ・豆乳素麺 ・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 	<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"> ・ツナコーンおにぎり ・牛乳 		
Kcal	498	484	588	450	607		
日	15	16	17	18	19	20	
予定			お楽しみ献立		テーマ野菜の日		
昼食	<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 ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯛の大葉フライ ・千切り野菜～玉ねぎドレッシング～ ・ズッキーニの味噌汁 ・パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ・照り焼きチキンサンド(照り焼きチキン+千切り野菜) ・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"> ・トマトとエビのスパゲッティ ・南瓜サラダ ・ジュリエンスープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめご飯 ・豚肉と胡瓜の冷しゃぶ ・さつま芋のレモン煮 ・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"> ・夏野菜ピザトースト ・牛乳 	<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"> ・パイナップルパウンドケーキ ・アイ스티ー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごまおかかおにぎり ・ほりほり胡瓜 ・麦茶 	<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"> ・塩昆布おにぎり ・牛乳 	
Kcal	585	452	547	539	685	566	
日	22	23	24	25	26	27	
予定			郷土食(鹿児島)				
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 ・フルーツゼリー 	<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 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚味噌ご飯 ・さつま芋の天ぷら ・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 ・トマトと胡瓜のボン酢和え ・けんちん汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽ご飯 ・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"> ・ご飯 ・回鍋肉 ・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"> ・豆乳素麺 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンピラフ ・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"> ・チーズドッグ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナコーンおにぎり ・牛乳 	
Kcal	498	484	620	450	536	607	
日	29	30	31				
予定							
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・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"> ・五目チャーハン ・豆腐とわかめのサラダ ・キャベツとハムのフレンチサラダ ・豆苗と春雨の中華風スープ ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・かじきの竜田揚げ ・ほうれん草の胡麻和え ・南瓜とえのきの味噌汁 ・パイナップル 		<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 		
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"> ・夏野菜ピザトースト ・牛乳 	<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	585	588				