

東京児童協会 葛西大きなうち保育園  
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



※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。  
※屋外での活動時の際、水分補給としてスポーツドリンクを提供します。  
※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日の食食とおやつでのカロリーです。  
乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。  
※朝食にはおにぎりや麦茶を提供します。  
※一日の幼児食おやつでのカロリー基準：550kcal

日	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
予定			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>・胚芽ご飯</li> <li>・カレイの夏野菜あんかけ</li> <li>・おからサラダ</li> <li>・豆腐とおおさの味噌汁</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>・さつまいものレモン煮</li> <li>・オクラとなめこの味噌汁</li> <li>・すいか</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>・きのこと若布のスープ</li> <li>・ヨーグルト</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>・フルーツゼリー</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>・豆乳冷や麦</li> <li>・麦茶</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>・カリカリ野菜ポッキー</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の冷やし茶漬け</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
Kcal	499	520	582	506	582	573
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>・フルーツゼリー</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>・中華風コーンスープ</li> <li>・バナナ</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>・パイナップル</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>・ヨーグルト</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>・バナナ</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>・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</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>・塩昆布おにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
Kcal		623	474	596	460	575
日	16	17	18	19	20	21
予定		避難訓練	誕生会	野菜の日		
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>・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>・高野豆腐の三色丼</li> <li>・さつまいものレモン煮</li> <li>・ブロッコリーと卵の味噌汁</li> <li>・すいか</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>・フルーツゼリー</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>・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>・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>・カリカリ野菜ポッキー</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
Kcal	534	439	551	582	575	573
日	23	24	25	26	27	28
予定			郷土食(山形県)	テーマ野菜の日		
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>・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>・フルーツゼリー</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>・すいか</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>・パイナップル</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>・ヨーグルト</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>・バナナ</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>・ヨーグルトパンケーキ</li> <li>・牛乳</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</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>・塩昆布おにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
Kcal	499	623	438	596	460	575
日	30	31				
予定						
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>・ピーマン</li> <li>・ピーマン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピーマン</li> <li>・ピーマン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピーマン</li> <li>・ピーマン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピーマン</li> <li>・ピーマン</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>・蒸しとうもろこし</li> <li>・あられ</li> <li>・麦茶</li> </ul>				
Kcal	534	439				

テーマ野菜 「ピーマン」

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。

8月郷土食 「山形県」

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。園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？  
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、ご飯を漬し餅のようにし、「べんけいもち」として提供していきます。