

社会福祉法人 東京児童協会
 橋場そらとみどりの保育園大きなおうち
 令和2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、午前おやつとして麦茶と小魚を提供します。
 ※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）
 ※献立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	火	水	木	金	土
予定						1
昼食	～防災に備えよう～ 8月30日からの一週間は防災週間です。日頃から最低でも3日分、家庭での食料品の備蓄に取り組むことが望まれます。飲料水では、1日に1人当たり3L必要とされており、乳幼児は体内の水分の割合が多く、体から蒸発する水分量も多い為、大人と同じように用意すると良いでしょう。長期保存の食品以外にも、普段から食べ慣れているものを少し多めに買い置きすることで、万が一の時の備蓄になります。賞味期限を考えながら、計画的に		〈夏バテを予防しよう！〉 暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しくて睡眠不足になったり、生活リズムが乱れてしまいい体調も崩れやすくなります。たるさや食欲がなくなる、下痢・便秘などの症状が出ていたら、夏バテのサインかもしれません。 ☆隠し味程度に酸味をかきさせる 酢、梅干し、レモンなどの酸味のもとであるクエン酸は、料理をさっぱりと食べやすくし、疲労を回復させる働きがあります。			<ul style="list-style-type: none"> ご飯 麻婆豆腐 大根のゆかり和え 切り干し大根と若布の味噌汁 オレンジ
午後のおやつ						<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳
Kcal						563
日	3	4	5	6	7	8
予定				テーマ野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鮭の塩焼き 若布と胡瓜の酢の物 ピーマンとじゃこの金平 小松菜としめじの味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 茄子と挽肉のキーマカレー カラフル彩りマリネ キャベツとベーコンのスープ パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鶏肉と夏野菜の甘酢煮 春雨と人参のマヨサラダ 茄子と油揚げの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カラフルピーマンと牛肉の甘辛炒め 胡瓜ともやしの中華和え トマト入りかき卵汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 イワシの大葉揚げ キャベツと胡瓜の胡麻和え スッキーニの味噌汁 すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 きのこの味噌汁 フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳冷麦 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 蒸しとうもろこし せんべい 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖入り梅茶漬け 枝豆 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> もちっと野菜マフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 市販パン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきおにぎり 牛乳
Kcal	482	542	537	650	619	683
日	10	11	12	13	14	15
予定			野菜の日			
昼食		<ul style="list-style-type: none"> 五目チャーハン 豆腐入り海藻サラダ 冬瓜と桜えびのスープ パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 枝豆とひじきのつくね焼き ほうれん草のお浸し 茄子と玉葱の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 レバーの香味煮 若布としめじのスープ すいか 	<ul style="list-style-type: none"> きじ焼き丼 胡瓜と大根の利休和え 南瓜甘煮 なめこの味噌汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 麻婆豆腐 大根のゆかり和え 切り干し大根と若布の味噌汁 オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> しらすと卵のおやき 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> サターアングダー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳プリン きな粉ソースかけ ウエハース 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかかおにぎり 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳 	
Kcal	541	664	664	484	563	563
日	17	18	19	20	21	22
予定				誕生会		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鮭の塩焼き 若布と胡瓜の酢の物 ピーマンとじゃこの金平 小松菜としめじの味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 茄子と挽肉のキーマカレー カラフル彩りマリネ キャベツとベーコンのスープ パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鶏肉と夏野菜の甘酢煮 春雨と人参のマヨサラダ 茄子と油揚げの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 韓国風おにぎり 甘辛フルコギ 彩野菜の4色ナムル ミヨック 梨ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 イワシの大葉揚げ キャベツと胡瓜の胡麻和え スッキーニの味噌汁 すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 きのこの味噌汁 フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳冷麦 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 蒸しとうもろこし せんべい 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖入り梅茶漬け 枝豆 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> エビ入り海鮮ちぢみ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 市販パン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきおにぎり 牛乳
Kcal	482	542	537	574	619	683
日	24	25	26	27	28	29
予定			野菜の日		引き取り訓練	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> きじ焼き丼 胡瓜と大根の利休和え 南瓜の甘煮 なめこの味噌汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> 五目チャーハン 豆腐入り海藻サラダ 冬瓜と桜えびのスープ パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 枝豆とひじきのつくね焼き ほうれん草のお浸し 茄子と玉葱の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 レバーの香味煮 若布としめじのスープ すいか 	<ul style="list-style-type: none"> 秋刀魚の蒲焼丼 切干大根の煮物 お蕎麦と若布のすまし汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 回鍋肉 胡瓜ともやしの中華サラダ にらとえのきのスープ ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかかおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> すいか丸ごとボンチ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> サターアングダー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳プリン きな粉ソースかけ ウエハース 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 五目がゆ 野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> じゃこと枝豆のおにぎり 牛乳
Kcal	563	541	664	484	536	600
日	31					
予定	リクエスト献立					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜ナポリタン みかん入りフレンチサラダ ペイザンヌスープ ヨーグルト 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> バスク風チーズケーキ 牛乳 					
Kcal	496					