

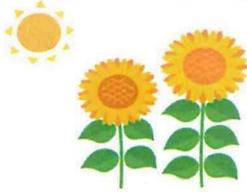
台東区立たいとうこども園  
令和3年度8月(葉月) 献立表



8月の目標：モリモリ食べよう



※乳児には午前中、牛乳を提供し、幼児には給食時、小魚を提供しカルシウムを摂れるようにします。  
※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日の昼食と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。  
※1日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：547kcal

日	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
予定						
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>・カレーの夏野菜あんかけ</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>・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>・中華風コンスープ</li> <li>・バナナ</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>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鯛の大葉フライ</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>・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>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・青菜おかかおにぎり</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さっぱり鮭茶漬</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レーズンロール</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・せんべい</li> <li>・ビスケット</li> <li>・牛乳</li> </ul>
Kcal	510	521	480	517	588	596
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>・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>・豚汁</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>・フルーツゼリー</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>・切り干し大根とほうれん草の味噌汁</li> <li>・フルーツゼリー</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>・カリカリポッキー</li> <li>・ヨーグルトドリンク</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>・バームクーヘン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
Kcal	604	635	619	471	598	
日	16	17	18	19	20	21
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>・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>・中華風コンスープ</li> <li>・バナナ</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>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鯛の大葉フライ</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>・きなこラスク</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 ・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・青菜おかかおにぎり</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さっぱり鮭茶漬</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レーズンロール</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・せんべい</li> <li>・ビスケット</li> <li>・牛乳</li> </ul>
Kcal	542	450	480	517	588	596
日	23	24	25	26	27	28
予定			誕生会	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>・オレンジ</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>・スイカポンチ</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>・フルーツゼリー</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>・切り干し大根とほうれん草の味噌汁</li> <li>・フルーツゼリー</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>・フルーツサンド</li> <li>・アイスティー</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>・バームクーヘン</li> <li>・牛乳</li> </ul>
Kcal	510	604	611	619	471	598
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>	<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>		<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>・切り干し大根とほうれん草の味噌汁</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きなこラスク</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 ・麦茶</li> </ul>	<p> <b>8月郷土食 「山形県」</b> </p> <p>山形県は、県域の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。 ※こども園では、9月に実施します。</p>			
Kcal	542	450				