

社会福祉法人 東京児童協会 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食を提供します。
※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食量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：550kcal)
※和店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 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|--|---|--|---|---|--|
| 予定 | | | | | | 1 |
| 昼食 | <p>～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、計画的に消費し、新たに購入するようにしましょう。</p>  | | <p>〈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体調も崩れやすくなります。だ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、夏バテのサインがかもしれません。</p> <p>☆隠し味程度に酸味をきかせる 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。</p>  | | | <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 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 予定 | 杉アート | キッズダンス | 健康教育 | | | 563 |
| 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"> 茄子と鶏肉のキーマカレー 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"> 冷やし中華 レバーの香味煮 若布としめじのスープ ずいか | <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 ズッキーニの味噌汁 メロン | <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"> 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"> チーズドック 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ひじきおにぎり 牛乳 |
| Kcal | 482 | 542 | 537 | 650 | 619 | 563 |
| 日 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 予定 | | 0歳児健診 | 野菜の日 | テーマ野菜の日 | | |
| 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"> 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 ずいか | <ul style="list-style-type: none"> きじ焼き丼 胡瓜と大根の利休和え 南瓜甘露 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"> サーターアングァー 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> もちっと野菜マフィン 牛乳 | <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 | 541 | 650 | 563 | 563 | |
| 日 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 予定 | 身体測定週間 | | | | 誕生会 | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鶏の塩焼き 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"> 茄子と鶏肉のキーマカレー 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"> 冷やし中華 レバーの香味煮 若布としめじのスープ ずいか | <ul style="list-style-type: none"> 韓国風おにぎり 甘辛ブルコギ 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 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"> 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"> エビ入り海鮮ちぢみ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ひじきおにぎり 牛乳 |
| Kcal | 537 | 542 | 537 | 650 | 574 | 563 |
| 日 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 予定 | | | 野菜の日 | テーマ野菜の日・0歳児健診 | 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 南瓜の甘露 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"> 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 ずいか | <ul style="list-style-type: none"> 秋刀魚の蒲焼丼 切干大根の煮物 お麩と若布のすまし汁 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 にらとえびのスープ 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"> ずいか丸ごとポンチ 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> サーターアングァー 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> もちっと野菜マフィン 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 野菜ジュース | <ul style="list-style-type: none"> おかか枝豆のおにぎり 牛乳 |
| Kcal | 563 | 541 | 650 | 536 | 607 | 563 |
| 日 | 31 | | | | | |
| 予定 | | | | | | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> 夏野菜オボロタン 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"> しらすと卵のおやき 麦茶 | | | | | |
| Kcal | 496 | | | | | |