

新宿三つの木保育園もりさんかくしかく  
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、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ていただきます。ご了承ください。  
※白米安心・安全な食料を納品していますが、輸入状況により献立を変更する場合があります。  
※カロリーに余裕されているカロリーは幼児の1日の量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。  
(一日の幼児の量食おやつ分のカロリー基準：550kcal)  
※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	火	水	木	金	土	
予定							1
昼食	<p>～防災に備えよう～</p> <p>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。</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。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。</p> <p>☆風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"> <li>ご飯</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>大根のゆかり和え</li> <li>切り干し大根と若布の味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>
午後のおやつ							<ul style="list-style-type: none"> <li>塩昆布おにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
Kcal							584
日	3	4	5	6	7	8	
予定	野菜の日		テーマ野菜の日		5月誕生会		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>イワシの大葉揚げ</li> <li>豆苗とささみのポン酢和え</li> <li>スッキーニの味噌汁</li> <li>すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>枝豆とひじきのつくね焼き</li> <li>ほうれん草のお浸し</li> <li>茄子と玉葱の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</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>若布としめじのスープ</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カラフルピーマンと牛肉の甘辛炒め</li> <li>胡瓜ともやしの中華和え</li> <li>きのこのかき卵汁</li> <li>メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夏野菜ナポリタン</li> <li>みかん入りフレンチサラダ</li> <li>ペイザンヌスープ</li> <li>パイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉の生姜炒め</li> <li>じゃが芋と人参の含め煮</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>豆乳冷麦</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーターアングター</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすと卵のおやき</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>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳プリン きな粉ソースがけ</li> <li>ウエハース</li> <li>アイスティー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>	
Kcal	517	664	486	650	515	683	
日	10	11	12	13	14	15	
予定							
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>きじ焼き丼</li> <li>胡瓜と大根の利休和え</li> <li>南瓜の甘煮</li> <li>なめこの味噌汁</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>鶏肉と夏野菜の甘酢煮</li> <li>春雨と人参のマヨサラダ</li> <li>茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>若布と胡瓜の酢の物</li> <li>ピーマンとじゃこの金平</li> <li>小松菜としめじの味噌汁</li> <li>すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目チャーハン</li> <li>豆腐入り海藻サラダ</li> <li>冬瓜と桜えびのスープ</li> <li>パイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>大根のゆかり和え</li> <li>切り干し大根と若布の味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖入り梅茶漬け</li> <li>枝豆</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>蒸しとうもろこし</li> <li>せんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズおかかおにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フレーンバーグ</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	592	516	512	512	552	584	
日	17	18	19	20	21	22	
予定	野菜の日		テーマ野菜の日		8月誕生会		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>イワシの大葉揚げ</li> <li>キャベツと胡瓜の胡麻和え</li> <li>スッキーニの味噌汁</li> <li>すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>枝豆とひじきのつくね焼き</li> <li>ほうれん草のお浸し</li> <li>茄子と玉葱の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</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>若布としめじのスープ</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カラフルピーマンと牛肉の甘辛炒め</li> <li>胡瓜ともやしの中華和え</li> <li>きのこのかき卵汁</li> <li>メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>韓国風おにぎり</li> <li>甘辛フルコギ</li> <li>彩野菜の4色ナムル</li> <li>ミヨック</li> <li>梨ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉の生姜炒め</li> <li>じゃが芋と人参の含め煮</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>豆乳冷麦</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーターアングター</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすと卵のおやき</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>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビ入り海鮮ちぢみ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>	
Kcal	517	664	486	650	574	683	
日	24	25	26	27	28	29	
予定	引き取り訓練						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>茄子と挽肉のキーマカレー</li> <li>カラフル彩りマリネ</li> <li>キャベツとペーコンのスープ</li> <li>パイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きじ焼き丼</li> <li>胡瓜と大根の利休和え</li> <li>南瓜の甘煮</li> <li>なめこの味噌汁</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>鶏肉と夏野菜の甘酢煮</li> <li>春雨と人参のマヨサラダ</li> <li>茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>若布と胡瓜の酢の物</li> <li>ピーマンとじゃこの金平</li> <li>小松菜としめじの味噌汁</li> <li>すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋刀魚の蒲焼丼</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>お駄と若布のすまし汁</li> <li>メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>回鍋肉</li> <li>胡瓜ともやしの中華サラダ</li> <li>にらとえのきのスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>すいか丸ごとポンチ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖入り梅茶漬け</li> <li>枝豆</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>蒸しとうもろこし</li> <li>せんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フレーンバーグ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット</li> <li>せんべい</li> <li>野菜ジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃこ枝豆のおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>	
Kcal	504	592	516	551	536	600	
日	31						
予定							
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目チャーハン</li> <li>豆腐入り海藻サラダ</li> <li>冬瓜と桜えびのスープ</li> <li>パイナップル</li> </ul>						
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズおかかおにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>						
Kcal	513						