

新宿三つの木保育園もりさんかくしかく
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



※乳児幼児共に、午前おやつとして牛乳を提供します。
 ※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日分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：533 kcal)
 ※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 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"> 冷やしサラダうどん 南瓜の甘煮 桜えびと胡瓜の酢の物 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の三色丼 さつまいものレモン煮 オクラとなめこの味噌汁 すいか 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 カレイの夏野菜あんかけ おからサラダ 豆腐とあおさの味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 レバーの香味煮 きのこ若布のスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯の大葉フライ 干切り野菜〜トマトドレッシング〜 スッキーの味噌汁 すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉のレモン塩焼き 小松菜の海苔和え きのこの味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とひじきの炊き込みご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> カリカリ野菜ポッキー ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳冷や麦 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の冷やし茶漬け 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ソーセージのケチャップご飯 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> わかめおにぎり 牛乳
Kcal	457	582	447	517	523	573
日	9	10	11	12	13	14
予定						
昼食	 <ul style="list-style-type: none"> 茄子と挽肉のキーマカレー 彩り野菜のマリネ 夏野菜のカラフルスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 五目チャーハン 海藻たっぷりシャキシャキサラダ 中華風コンスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 牛肉と夏野菜のトマト煮 ブロッコリーとツナのおかか和え じゃが芋とほうれん草の味噌汁 すいか 	<ul style="list-style-type: none"> 若布ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草とひじきの胡麻和え 野菜たっぷり味噌汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 キャベツと胡瓜のゆかり和え 切り干し大根と若布の味噌汁 フルーツゼリー 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルトパンケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> きなこ揚げパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 青菜おかかおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チーズベークル ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳 	
Kcal	597	600	515	476	577	
日	16	17	18	19	20	21
予定		野菜の日	テーマ野菜の日		誕生会	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と茄子の味噌炒め トマトと胡瓜のおかかボン酢和え お麩と長葱のすまし汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の三色丼 さつまいものレモン煮 オクラとなめこの味噌汁 すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉とパプリカの甘酢炒め ピーマンとじゃこの金平 厚揚げとしめじの味噌汁 パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 レバーの香味煮 きのこ若布のスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> わくわくナポリタン 夏野菜のコロコロサラダ ブロッコリーと卵のコンソメスープ 桃ミルクプリン 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉のレモン塩焼き 小松菜の海苔和え きのこの味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 蒸しとうもろこし sせんべい 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> カリカリ野菜ポッキー ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> もちっと野菜マフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の冷やし茶漬け 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> スイカボンチ ウエハース アイスティー 	<ul style="list-style-type: none"> わかめおにぎり 牛乳
Kcal	456	582	640	517	551	573
日	23	24	25	26	27	28
予定			郷土食(山形県)			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 冷やしサラダうどん 南瓜の甘煮 桜えびと胡瓜の酢の物 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 茄子と挽肉のキーマカレー 彩り野菜のマリネ 夏野菜のカラフルスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> だしご飯 カジキの竜田揚げ 切干大根のハリハリサラダ 南瓜とえのきの味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 牛肉と夏野菜のトマト煮 ブロッコリーとツナのおかか和え じゃが芋と小松菜の味噌汁 すいか 	<ul style="list-style-type: none"> 若布ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草とひじきの胡麻和え 野菜たっぷり味噌汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 キャベツと胡瓜のゆかり和え 切り干し大根と若布の味噌汁 フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とひじきの炊き込みご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルトパンケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> べんけいもち 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 青菜おかかおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チーズベークル ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳
Kcal	457	597	468	515	476	577
日	30	31				
予定		テーマ野菜の日				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と茄子の味噌炒め トマトと胡瓜のおかかボン酢和え お麩と長葱のすまし汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉とパプリカの甘酢炒め ピーマンとじゃこの金平 厚揚げとしめじの味噌汁 パイナップル 				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 蒸しとうもろこし せんべい 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> もちっと野菜マフィン 牛乳 				
Kcal	456	640				

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、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「べんけいもち」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。