

日	月	火	水	木	金	土
予定						1
昼食	すみだ中和こころ保育園 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：549kcal) ※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。	
午後のおやつ						・ご飯 ・納豆麻婆 ・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 ・塩昆布おにぎり ・牛乳
Kcal						563
日	3	4	5	6	7	8
予定	野菜の日			テーマ野菜の日		懇談会
昼食	・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	・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 ・すいか	・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	・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	・冷やし中華 ・レバーの香味煮 ・若布としめじのスープ ・パイナップル	・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 ・バナナ
午後のおやつ	・サターアングァー ・牛乳	・蒸しとうもろこし ・せんべい ・牛乳	・鯖入り梅茶漬け ・枝豆 ・麦茶	・もちっと野菜マフィン ・牛乳	・ウインナーパン ・牛乳	・ひじきおにぎり ・牛乳
Kcal	573	532	537	621	486	593
日	10	11	12	13	14	15
予定						
昼食	・五目チャーハン ・豆腐入り海鮮サラダ ・冬瓜と桜えびのスープ ・フルーツゼリー	・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	・夏野菜ナポリタン ・みかん入りフレンチサラダ ・パイザンヌスープ ・バナナ	・ツナのカレーそぼろ丼 ・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	・ご飯 ・納豆麻婆 ・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	・しらすと卵のおやき ・麦茶	・豆乳冷麦 ・麦茶	・牛乳プリン きな粉ソースがけ ・ウエハース ・麦茶	・チーズおかかおにぎり ・牛乳	・塩昆布おにぎり ・牛乳	
Kcal	497	464	532	640	563	
日	17	18	19	20	21	22
予定	野菜の日			誕生日ランチ		
昼食	・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	・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 ・すいか	・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	・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	・冷やし中華 ・レバーの香味煮 ・若布としめじのスープ ・パイナップル	・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 ・バナナ
午後のおやつ	・サターアングァー ・牛乳	・蒸しとうもろこし ・せんべい ・牛乳	・鯖入り梅茶漬け ・枝豆 ・麦茶	・エビ入り海鮮チヂミ ・牛乳	・ウインナーパン ・牛乳	・ひじきおにぎり ・牛乳
Kcal	573	532	537	574	486	593
日	24	25	26	27	28	29
予定	テーマ野菜の日			防災献立		
昼食	・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	・五目チャーハン ・豆腐入り海鮮サラダ ・冬瓜と桜えびのスープ ・フルーツゼリー	・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	・夏野菜ナポリタン ・みかん入りフレンチサラダ ・パイザンヌスープ ・バナナ	・ご飯 ・鮭の梅煮 ・切干大根の煮物 ・豚汁 ・オレンジ	・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	・もちっと野菜マフィン ・牛乳	・すいか丸ごとポンチ ・麦茶	・豆乳冷麦 ・麦茶	・牛乳プリン きな粉ソースがけ ・ウエハース ・麦茶	・ビスケット ・せんべい ・野菜ジュース	・じゃごと枝豆のおにぎり ・牛乳
Kcal	621	474	464	532	536	600
日	31					
予定						
昼食	・ご飯 ・イワシの大葉揚げ ・豆苗とささみのポン酢和え ・ズッキーニの味噌汁 ・すいか	~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。		<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えば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、夏バテのサインかもしれません。 女児は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。		
午後のおやつ	・しらすと卵のおやき ・麦茶					
Kcal	536					