



すみだ中和こころ保育園
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日の摂取カロリーの半分です。
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に応じて変動します。
(1日の幼児の摂取カロリーの基準：640kcal)
※栽培により収穫した夏野菜を給食に使用する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	
予定			野菜の日			
昼食	<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 ・ずいか 	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽ご飯 ・カレーの夏野菜あんかけ ・おからサラダ ・豆腐とあおさの味噌汁 ・オレソジ 	<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 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし中華 ・レバーの香味煮 ・きのこ苦布のスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯛の大葉フライ ・千切り野菜〜トマトドレッシング〜 ・ズッキーニの味噌汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉のレモン塩焼き ・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"> ・豆乳冷や麦 ・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"> ・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"> ・鮭の冷やし茶漬け ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・メロンパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめおにぎり ・牛乳
Kcal	499	520	611	511	616	598
日	9	10	11	12	13	14
予定				テーマ野菜の日		
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 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目チャーハン ・海菜たっぷりシャキシャキサラダ ・中華風コンソメスープ ・ずいか 	<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"> ・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 ・ずいか 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・納豆麻婆 ・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 ・バナナ 	
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"> ・青菜おかかおにぎり ・小魚 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・もちっと野菜マフィン ・ヨーグルトドリンク 	<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"> ・塩昆布おにぎり ・牛乳 	
Kcal	623	623	444	596	513	562
日	16	17	18	19	20	21
予定			野菜の日	お楽しみメニュー(誕生会)		
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"> ・ご飯 ・鶏肉と茄子の味噌炒め ・トマトと胡瓜のおかかポン酢和え ・お麩と長葱のすまし汁 ・パイナップル 	<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 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・わくわくナポリタン ・夏野菜のココロサラダ ・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 ・鯛の大葉フライ ・千切り野菜〜トマトドレッシング〜 ・ズッキーニの味噌汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉のレモン塩焼き ・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"> ・きなこ揚げパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸しとうもろこし ・あられ ・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"> ・スイカポンチ ・ウエハース ・アイスティ 	<ul style="list-style-type: none"> ・メロンパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめおにぎり ・牛乳
Kcal	481	439	611	551	616	598
日	23	24	25	26	27	28
予定			郷土食(山形県)	テーマ野菜の日		
昼食	<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 ・ずいか 	<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 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・だしご飯 ・カシキの竜田揚げ ・切干大根のハリハリサラダ ・南瓜とえのきの味噌汁 ・ずいか 	<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"> ・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 ・ずいか 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・納豆麻婆 ・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 ・バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳冷や麦 ・麦茶 	<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"> ・もちっと野菜マフィン ・ヨーグルトドリンク 	<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"> ・塩昆布おにぎり ・牛乳
Kcal	499	623	438	596	513	562
日	30	31	 <p>テーマ野菜 「ピーマン」</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>		 <p>8月郷土食 「山形県」</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、他にも茶漬け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？</p> <p>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。</p>	
予定						
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"> ・ご飯 ・鶏肉と茄子の味噌炒め ・トマトと胡瓜のおかかポン酢和え ・お麩と長葱のすまし汁 ・パイナップル 				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・きなこ揚げパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸しとうもろこし ・あられ ・麦茶 				
Kcal	481	439				