

台東区立たいとうこども園
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



※乳児には午前中、牛乳を提供し、幼児には給食時、小魚を提供します。
※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日の昼食および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よびつ分のカロリー基準：548kcal)
※夏野菜の栽培により収穫した野菜を給食に使用します。

日	月	火	水	木	金	土
予定						1
給食	<p>～防災に備えよう～ 8月30日から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、夏バテのサインかもしれません。 ☆風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>					
午後のおやつ						・バームクーヘン ・牛乳
Kcal						646
日	3	4	5	6	7	8
予定				テーマ野菜の日		
給食	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鮭の塩焼き 苜蓿と胡瓜の酢の物 ピーマンとじゃこの金平 小松菜としめじの味噌汁 ずいか 	<ul style="list-style-type: none"> 茄子と挽肉のキーマカレー カラフル彩りマリネ キャベツとウィンナーのスープ 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"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 イワシの大葉揚げ 豆苗とささみのボン酢和え ズッキーニの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 きのこの味噌汁 オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳冷麦 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ジャーマンポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 購入し梅茶漬け 枝豆 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> もちっと野菜マフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ミルクパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳
Kcal	453	543	537	650	645	587
日	10	11	12	13	14	15
予定						
給食	<ul style="list-style-type: none"> きじ焼き丼 胡瓜と大根の利休和え 白花豆の甘煮 なめこの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜ナポリタン みかん入りフレンチサラダ ペイザンヌスープ オレンジ 	<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 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 冷しゃぶうどん 南瓜の甘煮 きゃべつと大葉の浅漬け ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 麻婆豆腐 大根のゆかり和え 切り干し大根と苜蓿の味噌汁 オレンジ 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> サーターアングキー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかかおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> マカロニきなこ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草ロールパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン 牛乳 	
Kcal	639	516	495	539	646	
日	17	18	19	20	21	22
予定				テーマ野菜の日		
給食	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鮭の塩焼き 苜蓿と胡瓜の酢の物 ピーマンとじゃこの金平 小松菜としめじの味噌汁 ずいか 	<ul style="list-style-type: none"> 茄子と挽肉のキーマカレー カラフル彩りマリネ キャベツとウィンナーのスープ 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"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 イワシの大葉揚げ 豆苗とささみのボン酢和え ズッキーニの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 きのこの味噌汁 オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳冷麦 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ジャーマンポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 購入し梅茶漬け 枝豆 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> もちっと野菜マフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ミルクパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳
Kcal	453	543	537	650	645	587
日	24	25	26	27	28	29
予定						
給食	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜ナポリタン みかん入りフレンチサラダ ペイザンヌスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> きじ焼き丼 胡瓜と大根の利休和え 白花豆の甘煮 なめこの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 韓国風おにぎり 甘辛フルコギ 彩り4色ナムル ミヨック 梨ゼリー 	<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 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 冷しゃぶうどん 南瓜の甘煮 きゃべつと大葉の浅漬け 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 とろとろのきのこのスープ 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"> サーターアングキー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 海鮮チヂミ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳プリン きな粉ソースがけ ウエハース 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草ロールパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳
Kcal	516	639	574	512	515	553
日	31					
予定	野菜の日					
給食	<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 パイナップル 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ずいか丸ごとポンチ 麦茶 					
Kcal	423					