

船堀中央保育園
令和元年度8月(葉月)献立表



8月の目標：しっかり食べよう
テーマ野菜：ピーマン



※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：548kcal)
※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
予定	1	2	3	4	5	6
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。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>			<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ピーマンと茄子の味噌炒め 粉ふき芋・茹でブロッコリー お麩と若布のすまし汁 すいか 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー みかん入りフレンチサラダ 夏野菜のカラフルスープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 麻婆豆腐 中華ナムル 若布スープ オレンジ
午後のおやつ				<ul style="list-style-type: none"> サターアングター 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ジャムパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 昆布おにぎり 牛乳
Kcal	588	560	591	588	560	591
日	5	6	7	8	9	10
予定	スポーツ教室(5歳児)					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜のナポリタン マセドアンサラダ パイザンヌスープ パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 チンジャオロース 胡瓜ともやし中華和え きのこのかき卵スープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの竜田揚げ 千切り野菜 付)くし切りトマト ズッキーニの味噌汁 すいか 	<ul style="list-style-type: none"> きじ焼き丼 隠元と油揚げの胡麻和え なめこの味噌汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> 彩り冷やしそうめん 夏野菜のかき揚げ キャベツと人参の浅漬け ヨーグルト 	<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 フルーツゼリー
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"> 蒸しとうもろこし あられ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> しらすおかかおにぎり スティック胡瓜 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
Kcal	444	610	526	525	479	572
日	12	13	14	15	16	17
予定	野菜の日					
昼食		<ul style="list-style-type: none"> 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 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りご飯 フーチャンブルー 胡瓜のポン酢和え 茄子と豆腐の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 焼き豚チャーハン 海藻サラダ 冬瓜と桜えびのスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー みかん入りフレンチサラダ 夏野菜のカラフルスープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 麻婆豆腐 中華ナムル 若布スープ オレンジ
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> 枝豆と桜えびご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 梅茶漬け 枝豆 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> マカロニきなこ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 昆布おにぎり 牛乳
Kcal	591	491	474	544	591	
日	19	20	21	22	23	24
予定	誕生会					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜のナポリタン マセドアンサラダ パイザンヌスープ パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 チンジャオロース 胡瓜ともやし中華和え きのこのかき卵スープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの竜田揚げ 千切り野菜 付)くし切りトマト ズッキーニの味噌汁 すいか 	<ul style="list-style-type: none"> タコライス 夏野菜のさっぱりサラダ コーンポタージュ 爽やかレモンゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 彩り冷やしそうめん 夏野菜のかき揚げ キャベツと人参の浅漬け ヨーグルト 	<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 フルーツゼリー
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"> ジャーマンポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 蒸しとうもろこし あられ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> フルーツたっぷりプリンアラモード アイスティー 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
Kcal	444	610	526	604	479	572
日	26	27	28	29	30	31
予定	引き取り訓練					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ピーマンと茄子の味噌炒め 粉ふき芋・茹でブロッコリー お麩と若布のすまし汁 すいか 	<ul style="list-style-type: none"> 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 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りご飯 フーチャンブルー 胡瓜のポン酢和え 茄子と豆腐の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 焼き豚チャーハン 海藻サラダ 冬瓜と桜えびのスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 五目ご飯 切干大根の煮物 さつま芋のレモン煮 きのここと絹さやの味噌汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> 五目冷やしうどん 胡瓜と大根の利休和え 南瓜の甘露煮 オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> サターアングター 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆と桜えびご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 梅茶漬け 枝豆 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> マカロニきなこ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> 若布おにぎり 牛乳
Kcal	588	591	491	474	516	447