なりた空の保育園
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

※１歳児から５歳児には、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もあります。
※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のカロリー基準：　545　kcal）

	日
日	1
予定	
昼食	・ご飯 ・鶏じゃが ・ほうれん草のポン酢和え ・水菜とお麩のすまし汁 ・オレンジ
午後のおやつ	・いちごジャムサンド ・牛乳
Kcal	557

	月	火	水	木	金	土	日
日	2	3	4	5	6	7	8
予定			野菜の日				
昼食	・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	・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	・高野豆腐の三色丼 ・さつま芋のレモン煮 ・オクラとなめこの味噌汁 ・すいか	・冷やし中華 ・レバーの香味煮 ・きのこと若布のスープ ・ヨーグルト	・ご飯 ・鯵の大葉フライ ・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	・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	・ご飯 ・カレイのカレーパン粉焼き ・キャベツと油揚げのお浸し ・大根と椎茸の味噌汁 ・バナナ
午後のおやつ	・豆乳冷や麦 ・麦茶	・ソーセージのケチャップご飯 ・麦茶	・カリカリ野菜ポッキー ・ヨーグルトドリンク	・鮭の冷やし茶漬け ・麦茶	・市販パン ・牛乳	・わかめおにぎり ・牛乳	・ゆかりおにぎり ・牛乳
Kcal	510	511	591	511	576	584	564
日	9	10	11	12	13	14	15
予定				テーマ野菜の日			
昼食	・ご飯 ・スパニッシュオムレツ ・レモンドレッシングサラダ ・ほうれん草と玉葱のスープ ・オレンジ	・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	・五目チャーハン ・海藻サラダ ・中華風コーンスープ ・バナナ	・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	・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	・ご飯 ・麻婆豆腐 ・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	・ご飯 ・鶏じゃが ・ほうれん草のポン酢和え ・水菜とお麩のすまし汁 ・オレンジ
午後のおやつ	・ツナとひじきの炊き込みご飯 ・牛乳	・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	・青菜おかかおにぎり ・麦茶	・もちっと野菜マフィン ・ヨーグルトドリンク	・鶏肉とひじきの炊き込みご飯 ・牛乳	・塩昆布おにぎり ・牛乳	・いちごジャムサンド ・牛乳
Kcal	579	634	483	610	453	591	557
日	16	17	18	19	20	21	22
予定			野菜の日		夏祭り		
昼食	・若布ご飯 ・鮭の塩焼き ・ほうれん草とひじきの胡麻和え ・野菜たっぷりの味噌汁 ・すいか	・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	・高野豆腐の三色丼 ・さつま芋のレモン煮 ・オクラとなめこの味噌汁 ・すいか	・冷やし中華 ・レバーの香味煮 ・きのこと若布のスープ ・ヨーグルト	・ソース焼きそば ・蒸し野菜とフランクフルト ・彩り野菜のコンソメスープ ・夏祭りゼリー	・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	・ご飯 ・カレイのカレーパン粉焼き ・キャベツと油揚げのお浸し ・大根と椎茸の味噌汁 ・バナナ
午後のおやつ	・きなこ揚げパン ・牛乳	・蒸しとうもろこし ・あられ　・麦茶	・カリカリ野菜ポッキー ・ヨーグルトドリンク	・鮭の冷やし茶漬け ・麦茶	・まん丸チーズドッグ ・オレンジジュース	・わかめおにぎり ・牛乳	・ゆかりおにぎり ・牛乳
Kcal	570	450	591	511	542	584	564
日	23	24	25	26	27	28	29
予定			郷土食(山形県)	テーマ野菜の日	誕生会		
昼食	・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	・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	・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 ・すいか	・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	・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	・ご飯 ・麻婆豆腐 ・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	・チキンライス ・南瓜サラダ ・ベイザンヌスープ ・フルーツゼリー
午後のおやつ	・豆乳冷や麦 ・麦茶	・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	・べんけいもち ・麦茶	・もちっと野菜マフィン ・ヨーグルトドリンク	・スイカポンチ　・ウエハース ・アイスティー	・塩昆布おにぎり ・牛乳	・チーズおかかおにぎり　・小魚 ・麦茶
Kcal	510	634	447	610	542	591	571
日	30	31					
予定							
昼食	・若布ご飯 ・鮭の塩焼き ・ほうれん草とひじきの胡麻和え ・野菜たっぷりの味噌汁 ・すいか	・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	・きなこ揚げパン ・牛乳	・蒸しとうもろこし ・あられ　・麦茶					
Kcal	570	450					

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「べんけいめし」と呼んでいました。今回はひと手間かけて、ご飯を潰し餅のようにし、「べんけいもち」として提供していきます。