



江東白河かもめ保育園
平成29年度8月（葉月）

献立表



目標：しっかり食べよう

- ・こまめに水分補給をする
- ・正しい食事習慣を身につける

今月の食育活動

- ・9日 胡瓜の話 (ひよこ組・幼児)
- ・9日 味噌完成試食会 (月組)
- ※6～8月は食中毒予防のためクッキングは行いません。

※乳児には午前中、牛乳等がでます
※納入状況により献立を変更することがあります
のでご了承ください

日	月	火	水	木	金	土
予定		1	2	3 避難訓練	4 0歳児健診	5
屋食	テーマ野菜 ～胡瓜～ 胡瓜は水分が95%といわれ、 身体をひやししてくれる力があり暑い夏場 にぴったりの食材です。今月は色々な切 り方、食べ方、胡瓜の仲間の紹介等、胡 瓜に親しんでもらいたと思います。	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭の塩焼き ・胡瓜とわかめの酢の物 ・冬瓜ときぬさやのすまし汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・厚揚げの中華煮 ・ほうれん草のツナ和え ・南瓜の味噌汁 ・いちごヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・きじ焼き丼 ・隠元と油揚げの胡麻和え ・お麩と長葱のすまし汁 ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・茄子と挽肉のトマトカレー ・マセドアンサラダ ・キャベツとベーコンのスープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし五目うどん ・ひじきの煮物 ・キャベツの浅漬け ・ヨーグルト
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> ・フレンチトースト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズチヂミ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きドーナツ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・せんべい ・牛乳
日	7	8	9	10	11	12
予定	野菜の日	郷土食～沖縄～・体育あそび	かもめひろば・身体計測	かもめの日	山の日	
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・枝豆とコーンのつくね焼き ・切干大根の煮物 ・茄子と玉ねぎの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・沖縄風そば ・ゴーヤチャンプルー ・人参シリシリ ・パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カジキの竜田揚げ ・千切り野菜 ～トマト青じそドレッシング～ ・なめこの味噌汁 ・オレンジゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・シーフードパエリア ・鶏のから揚げ ・夏色フレンチサラダ ・ミネストローネ ・メロン 		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・回鍋肉 ・三色ナムル ・中華スープ ・オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳ひやむぎ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・黒糖サターアンダギー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・一口しらすおにぎり ・スティック胡瓜 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・桃のヨーグルトムース ・レモンティー 		<ul style="list-style-type: none"> ・バームクーヘン ・牛乳
日	14	15	16	17	18	19
予定			かもめひろば		造形活動・おもちゃ病院	
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ・ビーンズタコライス ・海藻サラダ ・しめじと大根の味噌汁 ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉チャーハン ・春雨サラダ ・かまぼこと三つ葉のすまし汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・厚揚げの中華煮 ・ほうれん草のツナ和え ・南瓜の味噌汁 ・いちごヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・きじ焼き丼 ・隠元と油揚げの胡麻和え ・お麩と長葱のすまし汁 ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・茄子と挽肉のトマトカレー ・マセドアンサラダ ・キャベツとベーコンのスープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし五目うどん ・ひじきの煮物 ・キャベツの浅漬け ・ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きおにぎり ・小魚 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミニワッフル ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズチヂミ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きドーナツ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・せんべい ・牛乳
日	21	22	23	24	25	26
予定	野菜の日・0歳児健診	郷土食～沖縄～		プール納め		
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・枝豆とコーンのつくね焼き ・切干大根の煮物 ・茄子と玉ねぎの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・沖縄風そば ・ゴーヤチャンプルー ・人参シリシリ ・パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カジキの竜田揚げ ・千切り野菜 ～トマト青じそドレッシング～ ・なめこの味噌汁 ・オレンジゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉の生姜焼き ・カリカリじゃこのサワー漬け ・豆腐とわかめの味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・牛肉と夏野菜のトマト炒め ・胡瓜のスタミナ漬け ・かき卵スープ ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・回鍋肉 ・三色ナムル ・中華スープ ・オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳ひやむぎ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・黒糖サターアンダギー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・一口しらすおにぎり ・スティック胡瓜 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きとうもろこし ・せんべい ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・あんぱん ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・バームクーヘン ・牛乳
日	28	29	30	31	郷土食～沖縄県～ 県花：ハイビスカス 日本最南端の県、沖縄は本島を中心に島からなる県です。沖縄は「琉球」と言われる時代から、外国と行き来が多かったため様々な食文化が入り混じっています。特に中国の影響は大きく、豚肉を中心の料理が発達しています。今月は「チャンプルー」や「シリシリ」など、沖縄の方言と郷土食に親しんでもらいたと思います。	
予定						
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ・ビーンズタコライス ・海藻サラダ ・しめじと大根の味噌汁 ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉チャーハン ・春雨サラダ ・かまぼこと三つ葉のすまし汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭の塩焼き ・胡瓜とわかめの酢の物 ・冬瓜ときぬさやのすまし汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし中華 ・焼売 ・いらとしめじのスープ ・すいか 		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きおにぎり ・小魚 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やしたぬきうどん ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・フレンチトースト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナとひじきの炊き込みご飯 ・麦茶 		