



よていこんだて

令和元年度
末崎保育園

今月の目標 食事の前にはきちんと手を洗おう

曜日	月	火	水	木	金	土
日						1
予定	日ごとに暑さが増す季節になりました。また、じめじめとした梅雨の時期がやってきます。気温と湿度があがり、蒸し暑く、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分を取りましょう。また、早寝、早起き、朝ご飯で元気に過ごしましょう。					ひじきとさつまいものにももの
未満児主食						・ジャムパン ・ぎゅうにゅう ・ヨーグルト(以上児)
屋食	今月の予定平均栄養量 エネルギー 塩分量 以上児 428kcal(440) 1.6g(1.9) 未満児 489kcal(490) 1.3g(1.6) ()の数字は目標量です。					
おやつ						
日	3	4	5	6	7	8
予定			完全給食			おにぎりべんとうの日
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
屋食	・とうふのつつみやき ・こんぶのいために ・しめじのみそしる ・ゼリー	・ハンバーグ ・きりぼしだいこんの にももの ・なまあげのみそしる ・ゼリー	・ピラフ ・やさいスープ ・くだもの	・ごもくやさいつくね ・きゅうりのポリポリ ・とうふのみそしる ・くだもの	・にくだんごあんかけ ・ぼんさんすう ・なめこじる ・くだもの	おにぎりを持って きてください。 おかずはいりません。
おやつ	ぎゅうにゅう クッキー	のむヨーグルト ビスケット	むぎちや ミニパン	ぎゅうにゅう だいがくいも	むぎちや わかめごはん	
日	10	11	12	13	14	15
予定			完全給食			家族参観
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
屋食	・なまあげの カレーそばろに ・こぎつねサラダ ・さつまいものみそしる ・くだもの	・カジキの バーベキューソース ・こんにやくのおかか ・かぼちゃのみそしる ・くだもの	・セルフホットドッグ ・ポテトサラダ ・マカロニスープ ・くだもの	・むしどりのちゅうかあえ ・なすのあげだし ・はるさめスープ ・くだもの	・にくじゃが ・やさいのちゅうかあえ ・なまあげのみそしる ・くだもの	・のりまきパック ・りんごジュース
おやつ	むぎちや ドーナツ	ぎゅうにゅう こめこのおのみやき	むぎちや そぼろごはん	あじさいヨーグルト せんべい	ぎゅうにゅう ごまマフィン	
日	17	18	19	20	21	22
予定	完全給食 老人クラブとの交流会		完全給食 誕生児参観			おにぎりべんとうの日
未満児主食	ごはん			ごはん	ごはん	
屋食	・ぶたにくのもちごめむし ・にびたし ・わかめのみそしる ・くだもの	・ひやしちゅうか ・ヤクルト ・すいか	・カレーライス ・ヨーグルトサラダ ・むぎちや	・けいちゃんやき ・えんどうサラダ ・そうめんじる ・くだもの	・さつまいものてんぷら ・だいこんのさつぱりに ・けんちんじる ・くだもの	おにぎりを持って きてください。 おかずはいりません。
おやつ	ぎゅうにゅう カルビスむしパン	ぎゅうにゅう ロールパン	むぎちや おたのみデザート	ぎゅうにゅう とうふケーキ	むぎちや パナナケーキ	
日	24	25	26	27	28	29
予定			完全給食 歯科検診			
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	とうにゅうチャウダー
屋食	・とうふハンバーグ ・こんぶのもの ・もやしのみそしる ・くだもの	・さばのこうみやき ・やさいため ・じゃがいものみそしる ・くだもの	・ビビンバどんぶり ・はるさめスープ ・くだもの	・とうふとぶたにくの しおいため ・きゅうりのナムル ・かまぼこのすましじる ・くだもの	・マーボーなす ・じゃがいものきんぴら ・キャベツのみそしる ・くだもの	・あんぱん ・ぎゅうにゅう ・ヨーグルト(以上児)
おやつ	ぎゅうにゅう みかんタルト	むぎちや こめこのパナママフィン	やさいジュース ざくざくクッキー	ぎゅうにゅう きなこサンド	のむヨーグルト かぼちゃクッキー	

献立紹介



5月15日(水)

- ・カレーライス
- ・ヨーグルトサラダ
- ・麦茶

☆カレーライス(4人分)

- ・豚もも肉 80g
 - ・じゃがいも 120g
 - ・たまねぎ 160g
 - ・にんじん 40g
 - ・サラダ油 少々
 - ・カレー粉 小1/3
 - ・トマトピューレ 40g
 - ・ウスターソース 大1
 - ・バター 24g
 - ・小麦粉 24g
 - ・福神漬 40g
 - ・砂糖 大1
 - ・粉チーズ 12g
 - ・醤油 大1
1. 豚もも肉を1cm幅に切る。
 2. じゃがいも、たまねぎ、にんじんを一口大に切る。
 3. 鍋に油をしき、肉、硬い野菜から炒め、水を入れ煮る。
 4. 福神漬をフードプロセッサーで細かくする。
 5. 小麦粉とカレー粉を水で溶く。
 6. 2の野菜が煮えたら、3の福神漬、バター、粉チーズ、調味料を入れ煮込む。
 7. 最後に4を入れ、とろみをつける。

食中毒について

食中毒は一年を通して発生しますが、6~9月にかけては最も多く発生する時期となります。これは高い気温と湿度のために食べ物が傷みやすくなる事と、暑さのために抵抗力が落ちてしまう事が原因として考えられています。予防するために...

- 《つけない》
- ①手を洗う ②食材を洗う ③調理器具を清潔にする。
- 《増やさない》
- ①食材を適温で保存する。
 - ②十分に加熱する
- お弁当を詰める時は十分に冷ましてから詰めましょう。お弁当箱のパッキンも汚れていないか確認しましょう。

ご飯のいらない日
1・5・12・15・18・19・26・29日
おにぎりを持ってくる日
8・22日

※献立は都合により変更になる場合があります。