



よていこんだて

令和元年度

末崎保育園

今月の目標

夏バテしないように何でも食べよう

プール開きの季節となり、本格的な夏の到来です。子どもたちが大好きなプールや水遊びは思った以上に体力を消耗します。プールや水遊びを楽しむためにも、心がけたいのが、十分な睡眠と朝食です。ご家庭でのご協力よろしくをお願いします。



献立紹介



6月26日(水)

- ・ビビンバ丼
- ・はるさめスープ
- ・果物(すいか)

★ビビンバ丼(4人分)

- ・ご飯
- ・ほうれんそう 60g
- ・もやし 140g
- ・豚肉 120g
- ・にんにく 少々
- ・にんじん 40g
- ・料理酒 小1
- ・錦糸玉子 50g
- ・みりん 小2/3
- ・ごま油 小1/3
- ・砂糖 小2
- ・醤油 小2
- ・醤油 大1/2
- ・白いりごま 少々

1. 豚肉を千切りにし、炒め、調味料を入れ、煮詰める。
2. ほうれんそうを茹で、冷まし、2~3cmに切る。
3. にんじんを千切りにする。
4. にんじん、もやしを茹で、冷ます。
5. 野菜、錦糸玉子を調味料で和え、冷ました1を加え混ぜる。
6. よそったご飯に5をのせる。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定			完全給食		消火訓練	
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	コーンスープ
昼食	・こうやどうふのもの ・キャベツの しおこんぶあえ ・じゃがいものみそしる ・くだもの	・カジキのみそ マヨネーズやき ・ごまあえ ・わかめのすましじる ・くだもの	・ロールパン ・なすのミートグラタン ・コンソメスープ ・くだもの	・プレーンオムレツ ・だいこんのちゅうかに ・こまつなのみそしる ・くだもの	・とりにくの マーメレードやき ・ひじきとツナの さつまいも ・さつまいものみそしる ・くだもの	・クリームパン ・ぎゅうにゅう ・ヨーグルト
おやつ	むぎちゃ オレンジむしパン	ぎゅうにゅう パームクーヘン	むぎちゃ ゆかりごはん	むぎちゃ もちもちかぼちゃ	ぎゅうにゅう ビスケット	
日	8	9	10	11	12	13
予定	七夕会 うめっこひろば		完全給食 プール開始		じゃがいも掘り	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	
昼食	・ほしがたハンバーグ ・たんざくサラダ ・ほしっこスープ ・くだもの	・しろみぎかなの コーンクリームがけ ・チンジャオロース ・なすのみそしる ・くだもの	・にくみそどんぶり ・なつやさいスープ ・くだもの	・トマトハンバーグ ・コーンとにんじんの ソテー ・だいこんのみそしる ・くだもの	・とりのからあげ ・じゃがいものにも ・キャベツのみそしる ・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	たなばたゼリー せんべい	ぎゅうにゅう ふのラスク	やさいジュース クッキー	ぎゅうにゅう おからケーキ	ヨーグルト ウエハース	
日	15	16	17	18	19	20
予定	海の日		完全給食 誕生児参観			
未満児主食		ごはん		ごはん	ごはん	ミネストローネ
昼食		・さけのしおやき ・きりぼしだいこんの ナムル ・どさんこじる ・くだもの	・なつやさいカレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎちゃ	・にくだんごあんかけ ・ばんさんすう ・なめこじる ・くだもの	・しのだに ・オクラのすのもの ・とんじる ・くだもの	・ジャムパン ・ぎゅうにゅう ・ヨーグルト
おやつ		むぎちゃ ココアむしパン	むぎちゃ おたのみデザート	ぎゅうにゅう ブルーベリーサンド	ぎゅうにゅう ミートソースパン	
日	22	23	24	25	26	27
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	
昼食	・いりどうふ ・じゃがいものチーズに ・わかめのみそしる ・くだもの	・とうふとツナの こぼんやき ・なすのそぼろに ・せんぎりやさいの すましじる ・くだもの	・ひやしちゅうか ・ひじきとさつまいもの にも ・くだもの	・とりてばもとの オープンやき ・パリパリサラダ ・ズッキーニのみそしる ・くだもの	・さんまのかばやき ・ひじきナムル ・しめじのみそしる ・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	のむヨーグルト やさいむしパン	ぎゅうにゅう りんごタルト	むぎちゃ ツナとこんぶのごはん	ぎゅうにゅう むしどうもろこし	むぎちゃ ちゅうかむしパン	
日	29	30	31	<div data-bbox="1015 1487 1344 1787" data-label="Text"> <p>ご飯のいない日 3・6・10・17・ 20・24・31日</p> <p>おにぎりを持ってくる日 13・27日</p> </div>		
予定			完全給食			
未満児主食	ごはん	ごはん				
昼食	・とうふハンバーグ ・きりぼしだいこんの にも ・もやしのみそしる ・ゼリー	・さばのやきびたし ・かぼちゃのもの ・はるさめのすましじる ・くだもの	・チャーハン ・むしシュウマイ ・きのこスープ ・くだもの			
おやつ	のむヨーグルト スイートポテト	ぎゅうにゅう どんがし	むぎちゃ がんづき			

※献立は都合により変更になる場合があります。

今月の予定平均栄養量		
	エネルギー	塩分量
以上児	421kcal(445)	1.5g(1.9)
未満児	492kcal(490)	1.3g(1.7)

()の数字は目標量です。