



# よていこんだて

令和元年度

末崎保育園

今月の目標

きちんと食べよう朝ごはん

## 献立紹介



7月3日(水)

- ・ロールパン
- ・コンソメスープ
- ・なすのミートグラタン (ゆでアスパラ)
- ・オレンジ

### ☆なすのミートグラタン(4人分)

- ・マカロニ 40g
- ・なす 80g
- ・にんじん 30g
- ・たまねぎ 40g
- ・豚ひき肉 40g
- ・トマト缶詰 60g
- ・パセリ 少々
- ・ケチャップ 12g
- ・ソース 12g
- ・コンソメ 少々
- ・塩 こしょう 少々
- ・バター 4g
- ・とろけるチーズ 30g

1. なすはあつめのいちよう切り、たまねぎはスライス、にんじんは千切り、パセリは刻む。トマト缶は粗くつぶす。
2. マカロニは固めに茹でる。
3. 鍋にバターをしき、豚ひき肉、なす、たまねぎ、にんじんを加え炒める。
4. 3にトマト缶、調味料を加え、煮る。
5. マカロニとパセリを加えたら、天板に流し、チーズをかけ、オープンで焼き色がつくまで焼く。



水分補給で熱中症予防を

おにぎりを持ってきてください。おかずはいりません。

ご飯のいらない日  
2・3・7・13・21・  
28・31日  
おにぎりを持ってくる日  
10・24日

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

今月の予定平均栄養量  
以上児 418kcal(445)  
塩分 1.6g(1.9)  
未満児 489kcal(490)  
塩分 1.3g(1.7)

( )の数字は目標量です。

曜日	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
予定				すいか割り うめっこひろば	完全給食 きもだめし会	
未満児主食				ごはん		じゃがいものそばろに
昼食	夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気を付けましょう。			・タンドリーチキン ・ラトウイユ ・マカロニスープ ・くだもの	・そうめん ・ぎゅうにゅう ・くだもの	・あんぱん ・ぎゅうにゅう ・ヨーグルト
おやつ				ぎゅうにゅう もちもちパン	やさいジュース きなこサンド	
日	5	6	7	8	9	10
予定			完全給食	避難訓練	交通安全全体指導	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	・ささかまのいそべあげ ・だいごんのさっぱり ・さつまいものみそしる ・くだもの	・さばのみそに ・こんにやくソテー ・とうふのすましじる ・くだもの	・ひやしちゅうか ・かぼちゃのあまに ・くだもの	・とうふのつつみやき ・きりぼしだいごんの にもの ・もやしのみそしる ・ゼリー	・なつやさいの マーボーどうふ ・ペイクドじゃが ・わかめスープ ・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 ロールパン	ぎゅうにゅう むしとうもろこし	むぎちゃ チーズおかかごはん	ぎゅうにゅう ココアむしパン	ぎゅうにゅう ドーナツ	
日	12	13	14	15	16	17
予定	山の日		<b>希望保育</b> お弁当、おやつ・飲み物を持ってきてください。			
未満児主食						
昼食		・メロンパン ・やさいジュース ・ゼリー				
おやつ						
日	19	20	21	22	23	24
予定			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	ごはん	
昼食	・なすのミートグラタン ・ピーマンのツナあえ ・わかめスープ ・くだもの	・かつおとコーンのあげに ・きゅうりのポリポリ ・ちゅうかスープ ・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 ・ぼんさんすう ・なめこじる ・くだもの	・かぼちゃコロッケ ・にびたし ・だいごんのみそしる ・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	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ	アイスクリーム	むぎちゃ おたのしみデザート	むぎちゃ わかめごはん	ヨーグルト せんべい	
日	26	27	28	29	30	31
予定			完全給食			
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	ひじきとじゃがいものにもの
昼食	・なつのまつかぜやき ・なすのマリネ ・えのきのすましじる ・くだもの	・はんぺんチーズフライ ・にくじゃが ・しめじのみそしる ・くだもの	・タコライス ・コンソメスープ ・くだもの	・なすとぶたにくのしょうがやき ・だいごんサラダ ・ふのすましじる ・くだもの	・なつやさいととりにくのてりあえ ・もやしとコーンのサラダ ・なまあげのみそしる ・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 あずきのむしパン	ぎゅうにゅう ビスケット	アイスクリーム	むぎちゃ みかんマフィン	のむヨーグルト リんごタルト	

※献立は都合により変更になる場合があります。

