

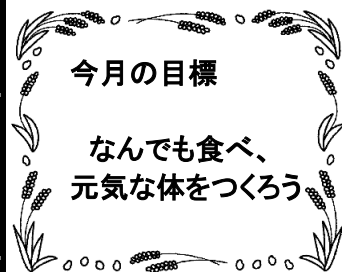


# よていこんだて

令和元年度  
末崎保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
予定			完全給食		避難訓練	
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	コーンソテー
昼食	・とうふハンバーグ ・こんぶのもの ・もやしのみそしる ・ゼリー	・さけのなんぶやき ・やさしいため ・じゃがいものみそしる ・くだもの	・ひやしちゅうか ・かぼちゃのあまに ・くだもの	・ハワイアンポークソテー ・あっさりマカロニサラダ ・だいこんのみそしる ・くだもの	・なまあげとぶたにくのみそいため ・うめドレッシング ・サラダ ・わかめのすましじる ・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	やさいジュース ビスケット	むぎちや ドーナツ	むぎちや そぼろごはん	ぎゅうにゅう こめこのおのみやき	ぎゅうにゅう ふのラスク	
日	9	10	11	12	13	14
予定			完全給食			運動会
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・コーンシュウマイ ・きりぼしだいこんのもの ・とうふのみそしる ・ゼリー	・とりのからあげ ・じゃがいものものに ・キャベツのみそしる ・くだもの	・ビビンバどんぶり ・ちゅうかスープ ・くだもの	・さばのカレーやき ・こぎつねサラダ ・こんさいじる ・くだもの	・うさぎがたハンバーグ ・さといものそぼろに ・きのこじる ・くだもの	
おやつ	のむヨーグルト クッキー	ぎゅうにゅう みかんタルト	むぎちや とうふのブラウニー	ぎゅうにゅう フルーツきんとん	おつきみゼリー せんべい	
日	16	17	18	19	20	21
予定	敬老の日		完全給食 誕生児参観			
未満児主食		ごはん		ごはん	ごはん	コーンスープ
昼食		・あまずやき ・いためビーフン ・かぼちゃのみそしる ・くだもの	・チキンカレーライス ・ヨーグルトサラダ ・むぎちや	・にくだんごあんかけ ・ばんさんすう ・なめこじる ・くだもの	・ごもくなっとう ・だいこんのちゅうかに ・けんちんじる ・くだもの	・ジャムパン ・ぎゅうにゅう ・ヨーグルト(以上児)
おやつ		ぎゅうにゅう やさいむしパン	むぎちや おたのしみデザート	ぎゅうにゅう いもようかん	むぎちや きのこのペンネ	
日	23	24	25	26	27	28
予定	秋分の日		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	
昼食		・さんまハンバーグ ・ひじきのソテー ・えのきのすましじる ・くだもの	・ロールパン ・きのこのシチュー ・ぱりぱりサラダ ・くだもの	・オムレツ ・はるさめのソテー ・やきとうふのみそしる ・くだもの	・とうふチキンナゲット ・こまつなのしょうゆいため ・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		ぎゅうにゅう ブルーベリーサンド	むぎちや ゆかりごはん	のむヨーグルト もちもちかぼちゃ	ぎゅうにゅう ふかしいも	
日	30					
予定						
未満児主食	ごはん					
昼食	・いりとうふ ・さつまいもサラダ ・ごぼうのみそしる ・くだもの					
おやつ	ぎゅうにゅう どんがし					

※献立は都合により変更になる場合があります。



## 今月の目標

なんでも食べ、  
元気な体をつくろう

ご飯のいらない日  
4・7・11・14・18・  
21・25日

おにぎりを持ってくる日  
28日

## 今月の予定平均栄養量

	エネルギー	塩分量
以上児	420kcal(445)	1.5g(1.9)
未満児	472kcal(490)	1.2g(1.7)

( )の数字は目標量です。

朝夕は涼しく、日が暮れるのも早くなってきました。夜には虫たちが優しい音色を聞かせてくれる季節となりました。今月は運動会があります。夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直し、バランスのとれた食生活を送るようにしましょう。

## 献立紹介



8月9日(金)

- ・夏野菜のマーボー豆腐
- ・ペイクドじゃが
- ・わかめスープ
- ・くだもの(すいか)

## ☆夏野菜のマーボー豆腐(4人分)

- ・木綿豆腐 240g
- ・豚ひき肉 80g
- ・たまねぎ 40g
- ・なす 80g
- ・トマト 120g
- ・ピーマン 30g
- ・ごま油 少々
- ・味噌 8g
- ・醤油 16g
- ・砂糖 8g
- ・料理酒 8g
- ・にんにく 少々
- ・しょうが 少々
- ・片栗粉 少々

- 豆腐は一口大に切る。
- たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切り、なすは厚めのいちよう切り、トマト、ピーマンは角切りにする。
- 鍋にごま油をしき、にんにく、しょうが、豚ひき肉を炒める。
- たまねぎを加え、炒め、水を少し加え煮る。
- なす、トマト、ピーマンを加え、煮えたら、調味料を加える。
- 全体が煮えたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## お月見

秋の入り口となる9月になると、空気が澄んで夜空の月や星がきれいに見えます。旧暦の8月15日(新暦では9月中旬から10月上旬)の十五夜は1年で最も美しいと言われ、中秋の名月と呼ばれています。中秋とは「秋の真ん中」という意味です。十五夜にちなんで15個のお団子をお供えしますが、芋類の収穫祝いも兼ねているので別名「芋名月」と言われています。夜空に輝く美しい月を眺めながら感謝の祈りをささげたいですね。

今年は9月13日が十五夜です。十五夜にちなんだ給食を予定しています。