



よ て い こ ん だ て

令和元年度

末崎保育園

さわやかな風にコスモスが咲き、過ごしやすい季節がやってきました。実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、といろいろなことに集中できる良い季節ですが、天気によっては気温差のあるこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝、早起き、朝ごはんを元気に過ごしましょう。

曜日	月	火	水	木	金	土									
日		1	2	3	4	5									
予定			完全給食 避難訓練	秋の遠足		祖父母参観									
未満児主食	今月の目標 食事のマナーを身に付けよう	ごはん	ごはん	お弁当 おやつ 飲み物を持ってきてください。 	ごはん										
昼食		・とうふのつつみやき ・こんぶのいために ・だいこんのみそしる ・ゼリー	・いなりずし ・きのこうどん ・かぶのあさづけ ・くだもの		・さんまのしょうがに ・きんぴらごぼう ・とうふのすましる ・くだもの										
おやつ		ぎゅうにゅう ドーナツ	むぎちや ふわふわむしパン	ぎゅうにゅう ビスケット	のむヨーグルト こめこのバナナマフィン										
日	7	8	9	10	11	12									
予定			完全給食 就学時耳鼻科検診	さつまいもほり	芋の子会 うめっこひろば	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	・マーボーなす ・ポテトサラダ ・キャベツのみそしる ・くだもの	・さばのやきつけ ・れんこんのごまあえ ・たまねぎのみそしる ・くだもの	・ナポリタン ・ポトフ ・くだもの	・とりにくとさつまいものうまに ・かぶのサラダ ・わかめのみそしる ・くだもの	・いものこじる ぎゅうにゅう ・くだもの (おにぎりを持ってきてください。)	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 さつまぼうろ	ぎゅうにゅう だいがくいも	むぎちや オレンジむしパン	ぎゅうにゅう ミニパン	むぎちや わかめごはん										
日	14	15	16	17	18	19									
予定	体育の日		完全給食 誕生児参観												
未満児主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん										
昼食		・さけのきのこみそやき ・しゃきしゃきこんさいのサラダ ・なるとのすましる ・くだもの	・きのこカレーライス ・ヨーグルトサラダ ・むぎちや	・かんたんシュウマイ ・きりぼしだいこんのもの ・もやしのみそしる ・くだもの	・とりにくのマーレードやき ・ひじきのいために ・じゃがいものみそしる ・くだもの	・きつねうどん ・ぎゅうにゅう									
おやつ	ぎゅうにゅう スイートポテト	むぎちや おたのしみデザート	むぎちや マカロニあべかわ	のむヨーグルト さつまいものむしまんじゅう											
日	21	22	23	24	25	26									
予定		即位礼正殿の儀	完全給食 交通安全全体指導	お茶会(年長児)		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	・こおりとうふのもの ・だいこんとツナのこんぶあえ ・なまあげのみそしる ・くだもの		・たきこみごはん ・さけのすりみじる ・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	・ポークビーンズ ・2しよくのいもサラダ ・キャベツのスープ ・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	ぎゅうにゅう りんごヨーグルトのケーキ	むぎちや おにまんじゅう	ぎゅうにゅう きなこサンド	ヨーグルト ウエハース											
日	28	29	30	31	今月の予定平均栄養量 <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー</td> <td>塩分量</td> </tr> <tr> <td>以上児</td> <td>424kcal(445)</td> <td>1.6g(1.9)</td> </tr> <tr> <td>未満児</td> <td>482kcal(490)</td> <td>1.3g(1.7)</td> </tr> </table> ()の数字は目標量です。			エネルギー	塩分量	以上児	424kcal(445)	1.6g(1.9)	未満児	482kcal(490)	1.3g(1.7)
	エネルギー	塩分量													
以上児	424kcal(445)	1.6g(1.9)													
未満児	482kcal(490)	1.3g(1.7)													
予定			完全給食	ごはん											
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん											
昼食	・ツナとチーズのふわりやき ・はるさめいため ・かぼちゃのみそしる ・くだもの	・かじきのねぎみそやき ・ごもくに ・しめじのすましる ・くだもの	・ロールパン ・とりにくのステーキソース ・むしやさい ・かぼちゃスープ ・くだもの	・ぶたにくのすきやき ・さつまいものあまに ・まいたけのみそしる ・くだもの											
おやつ	ぎゅうにゅう ビスケット	むぎちや さつまいもごはん	ぎゅうにゅう ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ざくざくクッキー											

献立紹介



9月20日(金) おやつ

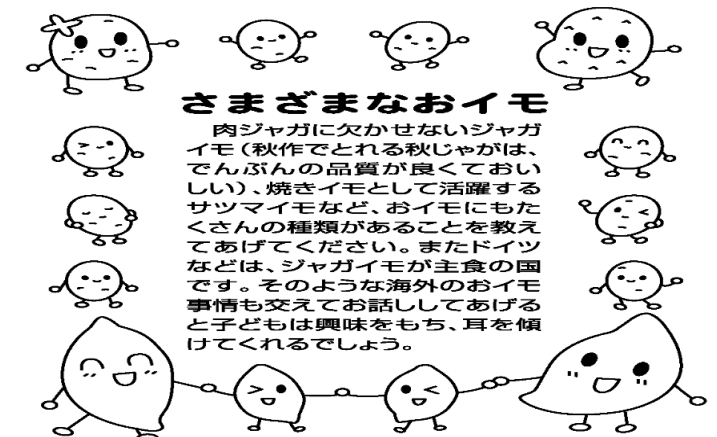
- ・麦茶
- ・きのこのペンネ

☆きのこのペンネ (4人分)

- ・ペンネマカロニ 35g
- ・にんじん 20g
- ・たまねぎ 40g
- ・しめじ 32g
- ・エリンギ 32g
- ・キャベツ 50g
- ・ツナ 20g
- ・しょうゆ 8g
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・オリーブ油 4g

1. にんじんは千切り、たまねぎはスライス、エリンギは短冊切り、キャベツはざく切りにする。
2. マカロニは固めに茹でる。
3. 鍋にオリーブ油をしき、固い野菜から炒め、しんなりしたらマカロニに加え、味をつける。

ご飯のいらぬ日
2・5・9・16・19・23・30日
おにぎりを持ってくる日
11・12・26日
お弁当の日(遠足)
3日



さまざまなおイモ

肉ジャガに欠かせないジャガイモ(秋作でとれる秋じゃがは、でんぶんの品質が良くおいしい)、焼きイモとして活躍するサツマイモなど、おイモにもたくさん種類があることを教えてあげてください。またドイツなどは、ジャガイモが主食の国です。そのような海外のおイモ事情も交えてお話ししてあげると子どもは興味をもち、耳を傾けてくれるでしょう。

※献立は都合により変更になる場合があります。