

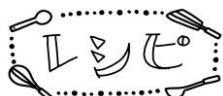


よていこんだて

令和2年
末崎保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日					1	2
予定	入園、進級から1か月がたちました。そろそろ園生活にも慣れて楽しく過ごしているのではないのでしょうか。5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。毎日元気に過ごせるように、しっかり食べて、しっかり体を休めましょう。			今月の目標 みんなと仲良く食べよう		
未満児主食				ごはん	ごはん	・ゆかりごはん ・やさしいジュース ・ゼリー
昼食				・にくみそどうふ ・はるさめソテー ・エリンギのみそしる ・くだもの		ご飯はいりません
おやつ				むぎちゃ	こいのぼりバームクーヘン	
日	4	5	6	7	8	9
予定	みどりの日	こどもの日	振替休日	避難訓練	赤十字登録式	おにぎりべんとうの日
未満児主食				ごはん	ごはん	
昼食				・とりにくの ハワイアンソテー ・ミックスサラダ ・わかめのみそしる ・くだもの	・カレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎちゃ	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 りんごタルト	りんごジュース ポンデケーキ	
日	11	12	13	14	15	16
予定			完全給食 誕生児参観		さつまいもの苗植え	
未満児主食	ごはん	ごはん	・クリームかけピラフ ・コンソメスープ ・くだもの	ごはん	ごはん	じゃがいものそぼろに ・ジャムパン ・ぎゅうにゅう
昼食	・ごもくやさいつくね ・バリバリサラダ ・とうふのすましじる ・くだもの	・はんぺんフライ ・ひじきとじゃがいもの にもの ・キャベツのみそしる ・くだもの	ご飯はいりません	・にくだんごあんかけ ・ばんさんすう ・なめこじる ・くだもの	・とうふとツナの ハンバーグ ・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	ご飯はいりません
おやつ	ヨーグルト せんべい	のむヨーグルト いちごむしパン	むぎちゃ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう あげパン	ぎゅうにゅう フルーツきんとん	
日	18	19	20	21	22	23
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	・にくみそどんぶり ・はるさめスープ ・くだもの	ごはん	ごはん	
昼食	・プレーンオムレツ ・さっぱりポテトサラダ ・たまねぎのみそしる ・くだもの	・とうふがんもの あんかけ ・たけのこサラダ ・だいごんのみそしる ・くだもの	ご飯はいりません	・ちくわのいそべあげ ・こんぶのもの ・えのきのすましじる ・くだもの	・とうふの ミネラルメンチカツ ・にんじんのあまに ・ゆでアスパラ ・しめじのみそしる ・ゼリー	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 ブルーベリーケーキ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	むぎちゃ とうふとここのブラウニー	むぎちゃ わかめごはん	ぎゅうにゅう ビスケット	
月	25	26	27	28	29	30
予定			春の遠足			
未満児主食	ごはん	ごはん	お弁当を持ってきてください。園からおやつ、飲み物が出ます。	ごはん	ごはん	コーンソテー ・あんぱん ・ぎゅうにゅう
昼食	・ツナとじゃがいもの マヨネーズやき ・ごもくいため ・もやしのみそしる ・くだもの	・さばのみそに ・キャベツのソテー ・かまぼこのすましじる ・くだもの		・とりにくの マーメイドやき ・てつふんたつぷり サラダ ・さつまじる ・くだもの	・ちくぜんに ・きりぼしだいごんの ナムル ・ふのみそしる ・くだもの	ご飯はいりません
おやつ	ぎゅうにゅう とうにゅうとやさいのマフィン	ぎゅうにゅう だいごくいも	のむヨーグルト クッキー	むぎちゃ とうふケーキ	ぎゅうにゅう ミニたいやき	

※献立は都合により変更になる場合があります。



4月13日(月)

- ・高野豆腐の揚げ煮
- ・昆布の炒め煮
- ・えのきのすまし汁



☆高野豆腐の揚げ煮 (4人分)

- 高野豆腐 2枚
- 片栗粉 適量
- 揚げ油
- 砂糖 大さじ1
- 醤油 大さじ1

1. 高野豆腐を戻し、8等分に切る。
2. 1に片栗粉を付け、揚げる。
3. 鍋に砂糖、醤油、水を入れ加熱する。
4. 3に2を入れ、混ぜる。

今月の予定平均栄養量

	エネルギー	塩分量	()の数字は目標量です。
以上児	423kcal(440)	1.7g(1.9)	
未満児	480kcal(490)	1.4g(1.6)	

世界中で猛威をふるっている
コロナウィルス。
できることからしっかりと予防しましょう。

- ①石鹸での手洗い
- ②咳エチケットを徹底する(マスクの着用、ハンカチ、ティッシュなどで口や鼻を覆う)
- ③免疫力を落とさない(バランスの良い食生活や十分な睡眠を取る)
- ④むやみに人混みに行かない。

