



# 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	3	4	5	6
予定			完全給食	避難訓練		
未満児主食	ごはん	ごはん	・たきこみごはん ・にくだんごスープ ・くだもの	ごはん	ごはん	ひじきとさつまいものにも ・ジャムパン ・ぎゅうにゅう
昼食	・いりどうふ ・じゃがいものチーズに ・キャベツのみそする ・くだもの	・さんまのうめに ・ごまあえ ・けんちんじる ・くだもの	ご飯はいりません	・ぶたにくの もちごめむし ・にびたし ・わかめのみそする ・くだもの	・なまあげとやさいの なかつきに ・きゅうりのポリポリ ・なるとのすましじる ・くだもの	ご飯はいりません
おやつ	ぎゅうにゅう りきゅうまんじゅう	むぎちや がんづき	むぎちや こめこのバナナマフィン	ぎゅうにゅう ドーナツ	のむヨーグルト マカロニあべかわ	
日	8	9	10	11	12	13
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	・コッペパン ・なすのグラタン ・コンソメスープ ・くだもの	ごはん	ごはん	おにぎりを持って きてください。 おかずはいりません。
昼食	・ツナとチーズの ふわとろやき ・だいこんのさつぱりに ・さつまいものみそする ・くだもの	・さけのしおやき ・ひじきのふくめに ・じゃがいものみそする ・くだもの	ご飯はいりません	・コーンフレークチキン ・しょうゆフレンチサラダ ・えのきのすましじる ・くだもの	・チキンカレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎちや	
おやつ	ぎゅうにゅう どんがし	ぎゅうにゅう ミートソースパン	むぎちや ひじきごはん	ぎゅうにゅう りんごクラッカー	やさいジュース おこのみボール	
日	15	16	17	18	19	20
予定			完全給食 誕生児参観			
未満児主食	ごはん	ごはん	・カレーピラフ ・キャベツの クリームに ・くだもの	ごはん	ごはん	ミネストローネ ・あんぱん ・ぎゅうにゅう
昼食	・むしシュウマイ ・いためビーフン ・かぼちゃのみそする ・くだもの	・しろみぎかなの あますがけ ・こんにやくのおかか ・えのきのすましじる ・くだもの	ご飯はいりません	・にくだんごあんかけ ・ぼんさんすう ・なめこじる ・くだもの	・にくじゃが ・きのこのちゅうかあえ ・なまあげのみそする ・くだもの	ご飯はいりません
おやつ	のむヨーグルト さつまいものおやき	ぎゅうにゅう オレンジむしパン	むぎちや おたのしみデザート	むぎちや ゆかりごはん	ぎゅうにゅう フルーベリーサンド	
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	・ひやしちゅうか ・かぼちゃのあまに ・くだもの	ごはん	ごはん	おにぎりを持って きてください。 おかずはいりません。
昼食	・とうふのつつみやき ・ごぼうのどさに ・あぶらあげのみそする ・くだもの	・かつおの ステーキソース ・れんこんとこまつなの そぼろいため ・なすのみそする ・くだもの	ご飯はいりません	・とりのからあげ ・こぎつねサラダ ・キャベツのみそする ・くだもの	・マーボーなす ・じゃがいものきんぴら ・チンゲンサイのスープ ・くだもの	
おやつ	むぎちや オニオンブレッド	ぎゅうにゅう マドレーヌ	むぎちや そぼろごはん	ぎゅうにゅう こめこのタルト	あじさいヨーグルト せんべい	
月	29	30	<b>今月の目標</b>  <b>食事の前には 手を洗おう</b>		<b>今月の予定平均栄養量</b> <b>エネルギー</b> <b>塩分量</b> 以上児 407kcal(440)    1.7g(1.9) 未満児 489kcal(500)    1.4g(1.7) ( )の数字は目標量です。	
予定						
未満児主食	ごはん	ごはん				
未満児主食	ごはん	ごはん				
昼食	・ぎせいどうふ ・きりほしだいこんの カレーに ・こまつなのみそする ・くだもの	・むしどりのちゅうかあえ ・なすのあげだし ・はるさめスープ ・くだもの				
おやつ	ぎゅうにゅう かぼちゃクッキー	ぎゅうにゅう にんじんマフィン				

※献立は都合により変更になる場合があります。



5月22日(金)

- 豆腐のメンチカツ(4人分)
- にんじんのあまに
- ゆでアスパラ
- しめじの味噌汁
- ゼリー



- 木綿豆腐(水切る) 80g
- ピーマン(みじん切り) 16g
- 芽ひじき(戻す) 3g
- 鶏ひき肉 50g
- たまねぎ(みじん切り) 50g
- れんこん水煮(みじん切り) 50g
- とろけるチーズ 8g
- 片栗粉 14g
- 味噌 16g
- パン粉 16g
- サラダ油

- たまねぎ、ピーマンは炒めて、冷ましておく。
- パン粉以外の材料を混ぜ合わせ、4個に成形する。
- パン粉を付け、揚げる。

じめじめとした梅雨の時期がやってきます。気温と湿度があがり、蒸し暑く、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いた時だけでなく、こまめに水分を取りましょう。また、早寝、早起き、朝ご飯で元気に過ごしましょう。

### 歯を大事にしましょう

6月4日～10日までの1週間は歯と口の健康週間です。食べるうえで、歯の健康はとても大切です。食べたあとや寝る前に、歯磨きを



ちゃんとしていますか？いつまでも食べものをおいしく食べるためにも、この機会に歯磨きの仕方などを見直しましょう。