



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	5	6	7	8	9	10	
予定	これから季節は日を増すごに暑くなつてきます。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン、ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意しましょう。食事をおいしく食べるには冷たいジュースの飲みすぎなどに注意しましょう。	七夕会	完全給食	完全給食	完全給食	完全給食	
未満児主食	ごはん	ごはん	じゃがいも掘り	ごはん	ごはん	おにぎりべんとうの日	
昼食	ごはん ・こうやどろふのあげに ・ひじきとじゃがいものにも ・わかめのみそしる ・くだもの	ごはん ・ほしがたハンバーグ ・たんざくサラダ ・あまのがわスープ ・くだもの	・ひやしちゅうか ・かぼちゃのあまに ・くだもの	ごはん ・にくだんごあんかけ ・ぼんさんすう ・なめこじる ・くだもの	ごはん ・なつやさいカレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎぢゃ	・ツナとこんぶのたきこみごはん ・ぎゅうにゅう ・ゼリー	
おやつ	むぎぢゃ ミニパン	むぎぢゃ	むぎぢゃ	ぎゅうにゅう いもち	のむヨーグルト ふのラスク	ご飯はいりません	
日	11	12	13	14	15	16	
予定	おにぎりべんとうの日	おにぎりべんとうの日	完全給食	完全給食	完全給食	完全給食	
未満児主食	ごはん	ごはん	誕生児参観	ごはん	ごはん	ごはん	
昼食	おにぎりを持ってきてください。おかずはいりません。	おにぎりを持ってきてください。おかずはいりません。	・なつやさいピラフ ・チキンナゲット ・レタスのスープ ・くだもの	ごはん ・なすとぶたにくのしょうがやき ・もやしとコーンのサラダ ・しめじのみそしる ・くだもの	ごはん ・こうやどろふのもの ・キャベツのもの ・しおこんぶあえ ・じゃがいものみそしる ・くだもの	・チーズおかかごはん ・ぎゅうにゅう ・ゼリー	
おやつ	ぎゅうにゅう あずきむしパン	たなばたゼリー せんべい	むぎぢゃ ちゅうかおこわ	ぎゅうにゅう こめこのタルト	りんごジュース もちもちパン	ご飯はいりません	
日	17	18	19	20	21	22	
予定	完全給食	完全給食	完全給食	完全給食	完全給食	完全給食	
未満児主食	ごはん	ごはん	誕生児参観	ごはん	ごはん	ごはん	
昼食	・コロッケ ・なすのそぼろいため ・なまあげのみそしる ・くだもの	・かじきのねぎみそやき ・ねばねばあえ ・とうふのすましじる ・くだもの	・なつやさいピラフ ・チキンナゲット ・レタスのスープ ・くだもの	ごはん ・なすとぶたにくのしょうがやき ・もやしとコーンのサラダ ・しめじのみそしる ・くだもの	ごはん ・こうやどろふのもの ・キャベツのもの ・しおこんぶあえ ・じゃがいものみそしる ・くだもの	・チーズおかかごはん ・ぎゅうにゅう ・ゼリー	
おやつ	のむヨーグルト ブルーベリーサンド	ぎゅうにゅう とうもろこし	むぎぢゃ おたのしみデザート	むぎぢゃ やさいむしパン	ぎゅうにゅう かぼちゃのスイーツボール	ご飯はいりません	
日	23	24	25	26	27	28	
予定	完全給食	完全給食	完全給食	完全給食	完全給食	完全給食	
未満児主食	ごはん	ごはん	誕生児参観	ごはん	ごはん	ごはん	
昼食	・ぶたにくととうふのしおいため ・きゅうりのナムル ・かまぼこのすましじる ・くだもの	・さんまのかばやき ・ひじきナムル ・キャベツのみそしる ・くだもの	・なつやさいスパゲティー ・カラフルスープ ・くだもの	海の日	スポーツの日	おにぎりべんとうの日	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 ビスケット	むぎぢゃ コーンのみせごはん	ぎゅうにゅう スイートポテト			ご飯はいりません	
月	29	30	31	1	2	3	
予定	完全給食	完全給食	完全給食	完全給食	完全給食	完全給食	
未満児主食	ごはん	ごはん	誕生児参観	ごはん	ごはん	ごはん	
昼食	・なつやさいととうふのおやき ・こんぶのもの ・えのきのみそしる ・くだもの	・トマトハンバーグ ・パインサラダ ・コーンスープ ・くだもの	・チャーハン ・にくだんごスープ ・ゼリー	ごはん ・サーモンナゲット ・きんぴらごぼう ・だいこんのみそしる ・くだもの	ごはん ・なまあげのミートグラタン ・ツナサラダ ・はるさめのすましじる ・くだもの	今月の給食には夏野菜をたくさん使っています。夏野菜は色の濃いものが多く、ビタミンやミネラルがたくさん含まれ栄養満点です。	
おやつ	ぎゅうにゅう マーメイドケーキ	ぎゅうにゅう ちゅうかむしパン	むぎぢゃ いまがわやき	ぎゅうにゅう とうもろこし	プリン せんべい	ご飯はいりません	

※献立は都合により変更になる場合があります。

今月の予定平均栄養量	
エネルギー	塩分量
以上児 439kcal(440)	1.8g(1.9)
未満児 521kcal(500)	1.5g(1.7)
()の数字は目標量です。	

今月の目標
夏バテしないように何でも食べよう

6月11日(木)

- ・コーンフレークチキン
- ・しょうゆフレンチサラダ
- ・えのきのみそしる
- ・くだもの(オレンジ)

1. 鶏もも肉にマヨネーズと醤油で味を漬ける。
2. 1にコーンフレークをまぶして、オーブンで焼く。

水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミングです。特に汗を多くかく、これからの季節はこまめに水分をとるようにしましょう。