

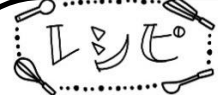


よていこんだて

令和2年
末崎保育園


曜日	月	火	水	木	金	土									
日						1									
予定	梅雨が例年より長く、からっと晴れる日が少ないですが、これから夏本番です。														
未満児主食	この時期は、たくさん汗をかきます。上手に水分や塩分を取り入れて、熱中症対策に心掛けましょう。ご家庭でも工夫しながら、暑い夏を元気に過ごしましょう。														
屋食	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>今月の予定平均栄養量</p> <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>441kcal(440)</td> <td>1.7g(1.9)</td> </tr> <tr> <td>未満児</td> <td>515kcal(500)</td> <td>1.4g(1.7)</td> </tr> </table> <p>()の数字は目標量です。</p> </div>						エネルギー	塩分量	以上児	441kcal(440)	1.7g(1.9)	未満児	515kcal(500)	1.4g(1.7)	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンのごはん ・ぎゅうにゅう ・ゼリー
	エネルギー	塩分量													
以上児	441kcal(440)	1.7g(1.9)													
未満児	515kcal(500)	1.4g(1.7)													
おやつ						ご飯はいりません									
日	3	4	5	6	7	8									
予定	すいか割り	完全給食 きもだめし会	完全給食 避難訓練			おにぎりべんとうの日									
未満児主食	ごはん	・そうめん ・やさいジュース ・くだもの	・セルフホットドッグ ・あっさりポテトサラダ ・マカロニスープ ・くだもの	ごはん	ごはん										
屋食	・あつやきたまご ・ひじききんぴら ・なつのとんじる	ご飯はいりません	ご飯はいりません	・チーズはんぺんフライ ・ごもくに ・とうふのすましじる ・くだもの	・なつやさいかレー ・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	フルーツポンチ せんべい	シューアイス	ぎゅうにゅう マドレーヌ	ぎゅうにゅう むしとうもろこし	りんごジュース こめこのブラウニー										
日	10	11	12	13	14	15									
予定	山の日		完全給食	完全給食	希望保育 お弁当、おやつ・飲み物を持ってきてください。										
未満児主食		ごはん	・ひやしちゅうか ・ひじきとさつまいもの ・くだもの	・メロンパン ・やさいジュース ・ゼリー											
屋食		・さけのしおやき ・ごぼうのとさに ・たまねぎのみそしる ・くだもの	ご飯はいりません	ご飯はいりません											
おやつ		ぎゅうにゅう こめこのおこのみやき	むぎちゃ りんごタルト												
日	17	18	19	20	21	22									
予定			完全給食 誕生児参観			おにぎりべんとうの日									
未満児主食	ごはん	ごはん	・とりごぼうピラフ ・チキンナゲット ・なつやさいのスープ ・くだもの	ごはん	ごはん										
屋食	・ハワイアンチキンソテー ・ラタトゥイユ ・やさいスープ ・くだもの	・あかうおのステーキソースがけ ・こんにやくソテー ・しめじのみそしる ・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	・なつやさいマーボーどうふ ・ペイクドじゃが ・はるさめスープ ・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	のむヨーグルト パナナソフトクッキー	ぎゅうにゅう むしとうもろこし	むぎちゃ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう フルーベリーサンド	ぎゅうにゅう くるくるパイ										
月	24	25	26	27	28	29									
予定			完全給食												
未満児主食	ごはん	ごはん	・タコライス ・きのこわかめのスープ ・くだもの	ごはん	ごはん	・チーズおかかごはん ・ぎゅうにゅう ・ゼリー									
屋食	・とうふハンバーグ ・きりぼしだいこんのもの ・えのきのみそしる ・ゼリー	・しろみざかなフライ ・ひじきナムル ・じゃがいものみそしる ・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 ・キャベツのみそしる ・くだもの	・なつのみつかぜやき ・なすのマリネ ・せんぎりやさいのすましじる ・くだもの	ご飯はいりません									
おやつ	ぎゅうにゅう ビスケット	ヨーグルト せんべい	ぎゅうにゅう さつまいものオレンジ	むぎちゃ ゆかりごはん	のむヨーグルト パナナケーキ										

※献立は都合により変更になる場合があります。



7月10日(金)
夏野菜カレー (4人分)

・豚もも肉	100g	・サラダ油	少々
・たまねぎ	160g	・カレー粉	小1/3
・かぼちゃ	80g	・トマトピューレ	40g
・なす	80g	・ウスターソース	大1
・じゃがいも	60g	・バター	24g
・にんじん	40g	・小麦粉	24g
・トマト	35g	・福神漬	40g
・ピーマン	20g	・砂糖	大1
・コーン	16g	・粉チーズ	12g
		・醤油	大1



1. 豚肉、野菜を一口大に切る。
2. 鍋に油をしき、肉、硬い野菜から炒め、水を入れ煮る。
3. 福神漬をフードプロセッサーで細かくする。
4. 2の野菜が煮えたら、3と調味料を入れ、煮込む。
5. 味を調えたら、水溶きの小麦粉でとろみをつけ、加熱する。

今月の目標

きちんと
食べよう
朝ごはん