



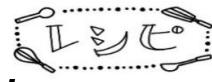
# よていこんだて

令和2年  
末崎保育園

曜日	月	火	水	木	金	土									
日		1	2	3	4	5									
予定	今月の目標		完全給食		避難訓練										
未満児主食		ごはん		ごはん	ごはん										
昼食	何でも食べ、 元気な体を作ろう	・ハンバーグ ・こんぶのもの ・もやしのみそしる ・ゼリー	・ひやしちゅうか ・かぼちゃのあまに ・くだもの <b>ご飯はいりません</b>	・とりにくのさっぱり ・ブロッコリーの ごまあえ ・そうめんじる ・くだもの	・とうふチキンナゲット ・こまつなの しょうゆいため ・しめじのみそしる ・くだもの	・ツナとこんぶの たきこみごはん ・ぎゅうにゅう ・ゼリー <b>ご飯はいりません</b>									
おやつ		ぎゅうにゅう ビスケット	むぎちや わかめごはん	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ	のむヨーグルト マーメイドケーキ										
日	7	8	9	10	11	12									
予定			完全給食			運動会									
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん										
昼食	・プレーンオムレツ ・はるさめソテー ・すいとんじる ・くだもの	・しろみぎかなの クリームがけ ・チンジャオロース ・ふのみそしる ・くだもの	・にくみそどんぶり ・はるさめスープ ・くだもの <b>ご飯はいりません</b>	・とりにくの マーメイドやき ・ひじきいため ・さつまいものみそしる ・くだもの	・カレーライス ・ヨーグルトサラダ ・むぎちや										
おやつ	ぎゅうにゅう きなこボーロ	むぎちや もちもちかぼちゃ	むぎちや クリームパン	ぎゅうにゅう ポンデケーキ	やさいジュース スイートポテト										
日	14	15	16	17	18	19									
予定			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	・マーボーなす ・あっさりポテトサラダ ・キャベツのみそしる ・くだもの	・さばのカレーやき ・こぎつねサラダ ・こんさいじる ・くだもの	・コーンとツナのピラフ ・ミートボール ・さつまいものスープ ・くだもの <b>ご飯はいりません</b>	・にくだんごあんかけ ・ばんさんすう ・なめこじる ・くだもの	・なまあげとぶたにくの みそいため ・うめドレッシング サラダ ・わかめのすましじる ・くだもの	・コーンのまぜごはん ・ぎゅうにゅう ・ゼリー <b>ご飯はいりません</b>									
おやつ	むぎちや ざくざくクッキー	ぎゅうにゅう フルーツきんとん	むぎちや おたのしみデザート	ぎゅうにゅう フルーベリーサンド	のむヨーグルト ふのラスク										
日	21	22	23	24	25	26									
予定	敬老の日	秋分の日	完全給食 内科検診			おにぎりべんとうの日									
未満児主食				ごはん	ごはん										
昼食			・ピビンパどんぶり ・ちゅうかスープ ・くだもの <b>ご飯はいりません</b>	・いりどうふ ・さつまいもサラダ ・ごぼうのみそしる ・くだもの	・ぶたにくのもちごめむし ・にびたし ・わかめのみそしる ・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 だいがくいも	ぎゅうにゅう いまがわやき	ヨーグルト せんべい										
月	28	29	30	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>今月の予定平均栄養量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>塩分量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>以上児</td> <td>429kcal(440)</td> <td>1.6g(1.9)</td> </tr> <tr> <td>未満児</td> <td>503kcal(500)</td> <td>1.4g(1.7)</td> </tr> </tbody> </table> <p>( )の数字は目標量です。</p> </div>				エネルギー	塩分量	以上児	429kcal(440)	1.6g(1.9)	未満児	503kcal(500)	1.4g(1.7)
	エネルギー	塩分量													
以上児	429kcal(440)	1.6g(1.9)													
未満児	503kcal(500)	1.4g(1.7)													
予定			完全給食												
未満児主食	ごはん	ごはん													
昼食	・ごもくなっとう ・だいこんのちゅうかに ・けんちんじる ・くだもの	・さけのなんぶやき ・やさしいため ・じゃがいものみそしる ・くだもの	・ロールパン ・きのこシチュー ・ぱりぱりサラダ ・くだもの <b>ご飯はいりません</b>												
おやつ	むぎちや ふかしいも	ぎゅうにゅう どんがし	むぎちや ゆかりごはん												

朝夕は涼しく、日が暮れるのも早くなってきました。夜には虫たちが優しい音色を聞かせてくれる季節になりました。

今月は運動会があります。この時期は夏の疲れが出て、体調を崩しやすくなるので、なんでもよく食べ、よく眠り、元気に過ごしましょう。



- 8月20日(木)
- ・にくだんごあんかけ
  - ・ばんさんすう
  - ・なめこじる
  - ・くだもの(メロン)



### ・肉団子あんかけ(4人分)

- |      |      |  |
|------|------|--|
| 豚ひき肉 | 160g | 1. たまねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。                          |
| たまねぎ | 80g  | 2. 油をしいた鍋で1の水分をとばすように炒める。                            |
| にんじん | 20g  | 3. 2と豚ひき肉、パン粉を合わせ、1人分ずつ成形する。                         |
| ピーマン | 12g  | 4. オープンで3を焼く。  |
| サラダ油 | 少々   | 5. しょう油と砂糖に味をみながら水を加え、火にかける。沸騰してきたら、水溶性片栗粉を加え、たれを作る。 |
| パン粉  | 12g  | 6. 焼きあがった肉団子に5のたれをかける。                               |
| しょう油 | 5g   |  |
| 砂糖   | 4g   |  |
| 水    | 24g  |  |
| 片栗粉  | 1.5g |  |