



こんだてひょう



認定こども園
新井田保育園

月	火	水	木	金	土
	予定献立	1 即位の日 	2 国民の休日 	3 憲法記念日 	4 みどりの日
	離乳食献立				
	午前おやつ(未満児)				
	午後おやつ(全園児)				
6 振替休日 	7 シチュー 切り干し大根の煮物 わかめスープ 熱量 494kcal 卵のくす煮、人参の甘煮、わかめスープ カルピス 牛乳、あんドーナツ	8 ブルコギ 春雨の酢の物 みそ汁(なめこ・豆腐) 熱量 555kcal ささみ・玉ねぎの煮物、わがいのだし煮、豆腐のみそ汁 牛乳 牛乳、チーズドック	9 焼きそば 大根サラダ チンゲン菜とえのきのスープ 熱量 523kcal 煮込みうどん、大根のやわらか煮、チンゲン菜のスープ 飲むヨーグルト 麦茶、いなり寿司	10 ほっけの塩焼き ちくわの炒り煮 とり汁 熱量 472kcal たららの煮つけ、人参の甘煮、具沢山スープ 牛乳 フルーツヨーグルト	11 ごまだれ肉団子 レタスサラダ みそ汁(もやし・ニラ) 熱量 402kcal ささみのくす煮、わがいのだし煮、もやしのみそ汁 牛乳 ゼリー、せんべい
13 ポークケチャップ 水菜とツナの ごま酢合え みそ汁(ネギ・油揚げ) 熱量 573kcal 卵と人参の煮物、わがいのだし煮、人参のみそ汁 牛乳 スキムミルクココア、もちもちチーズパン	14 カレーライス ツナコーンサラダ もずくスープ 熱量 715kcal じゃが芋のそぼろあん、人参の甘煮、もずくスープ 牛乳 牛乳、お好み焼き	15 肉じゃが キャベツとかぼちゃの酢の物 みそ汁(大根・えのき) 熱量 592kcal ささみと玉ねぎの煮物、キャベツの煮浸し、大根のみそ汁 飲むヨーグルト 牛乳、パウムクーヘン	16 わかめうどん 豆腐とわがいの 塩昆布和え かぼちゃの甘煮 熱量 508kcal 卵の甘煮、わがいのだし煮、豆腐のスープ 牛乳 スキムミルクココア、じゃこトースト	17 鮭のサクサクソテー ひじきサラダ けんちん汁 熱量 542kcal 鮭のほくし煮、人参の甘煮、具沢山汁 牛乳 カルピス、フライドポテト	18 チキンナゲット マカロニサラダ みそ汁(わかめ・豆腐) 熱量 514kcal ささみのくす煮、わがいのだし煮、豆腐のみそ汁 牛乳 ゼリー、クラッカー
20【手作り弁当】 おにぎり 黒酢五彩肉団子 スパサラダ みそ汁(わかめ・玉ねぎ) 熱量 543kcal たららの煮つけ、人参の甘煮、玉ねぎのみそ汁 牛乳 牛乳、今川焼き	21【誕生会】 コーンとバナナの 炊き込みご飯 鶏の唐揚げ マセドアンサラダ 野菜スープ 熱量 760kcal ささみのくす煮、わがいのだし煮、野菜スープ 牛乳 牛乳、ケーキ	22 ブルコギ 春雨の酢の物 みそ汁(なめこ・豆腐) 熱量 522kcal ささみ・玉ねぎの煮物、わがいのだし煮、豆腐のみそ汁 飲むヨーグルト 牛乳、ピザまん	23 肉みそスパゲティ 大根サラダ チンゲン菜とえのきのスープ 熱量 465kcal 煮込みうどん、大根のやわらか煮、チンゲン菜のスープ 牛乳 スキムミルクココア、ハムサンド	24 鯖の塩焼き ちくわの炒り煮 せんべい汁 熱量 544kcal たららの煮つけ、人参の甘煮、具沢山スープ 牛乳 牛乳、きな粉のメロボール	25 ごまだれ肉団子 レタスサラダ みそ汁(もやし・ニラ) 熱量 402kcal ささみのくす煮、わがいのだし煮、もやしのみそ汁 牛乳 ゼリー、せんべい
27 ポークケチャップ 水菜とツナの ごま酢合え みそ汁(ネギ・油揚げ) 熱量 550kcal 卵と人参の煮物、わがいのだし煮、人参のみそ汁 牛乳 牛乳、アメリカンドック	28 白菜とひき肉の あんかけご飯 キャベツとハムのサラダ みそ汁(かぶ・しめじ) 熱量 574kcal 白菜のそぼろあん、キャベツのだし煮、かぶのみそ汁 牛乳 牛乳、チョコスコーン	29 肉じゃが ささみとわがいの 中華和え みそ汁(大根・えのき) 熱量 459kcal ささみと玉ねぎの煮物、キャベツの煮浸し、大根のみそ汁 牛乳 フルーツポンチ	30 カレーうどん シーザーサラダ 熱量 701kcal 煮込みうどん、卵、人参の煮物、レタスのだし煮 牛乳 スキムミルクココア、マーブルパン	31 鮭のサクサクソテー ひじきサラダ とり汁 熱量 473kcal 鮭のほくし煮、人参の甘煮、具沢山汁 牛乳 フルーチェ	

- ☆ 誕生会は21日(火)です。
- ☆ 手作りお弁当の日(3・4・5歳児)は20(月)です。
- ☆ 毎日、果物がつきます。
- ☆ 毎週(土)は、おにぎりの日です。
- ☆ 乳食は個人の月齢や発達状態・体調に応じて調理しています。

たっぷり睡眠をとろう

成長に必要なホルモンは、夜寝ているときにたくさん分泌されるのをご存じですか？遅くまで起きているとホルモンの分泌が抑えられ、生体リズムや体温のリズムが崩れてしまいます。

もし、夜更かしをしてしまい、翌朝子どもがちょっと眠たそうにしている、早めに起こすようにしてリズムを戻しましょう。

休み中も毎日の生活リズムを整えて、「早ね早おき朝ごはん」を心がけましょう。