



# こんだてひょう



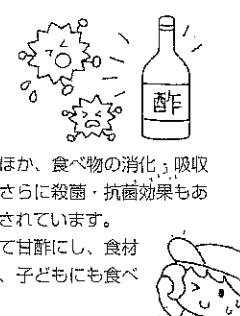
認定こども園  
新井田保育園

月	火	水	木	金	土
1 豚肉と豆腐の 青じそ炒め イカときゅうりの 酢味噌和え みそ汁(じゃが芋・インゲン) 熱量 4.18kcal	2 マーボー丼 春雨の酢の物 わかめスープ 熱量 4.19kcal	3 ブルコギ ひじきの レモンサラダ みそ汁(ネギ・豆腐) 熱量 6.78kcal	4 鶏みそそば 竹輪ときゅうりの マヨ合え ニラ玉スープ 熱量 4.90kcal	5【七夕集会】 七夕そうめん 星のハンバーグ 野菜とツナの ごま酢合え 熱量 4.85kcal	6 春巻き もやしときゅうり の中華和え みそ汁(えのき・ネギ) 熱量 3.61kcal
卵・豆腐の煮物、キュウリのだし煮、じゃが芋のみそ汁	豆腐のそぼろあんかけ、人参の菜の花煮、野菜スープ	玉葱とササミの煮物、キュウリのだし煮、豆腐のみそ汁	玉葱のそぼろあん、キュウリと人参のだし煮、野菜スープ	煮込みそうめん、人参の菜の花煮、キュウリのだし煮	ささみのくず煮、わらのだし煮、人参のみそ汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳、 たこ焼き	牛乳、 ホットケーキ	牛乳、 パウムクーヘン	牛乳、 麦茶、 おにぎり	牛乳 キラキラフルーツポンチ	牛乳 ゼリー、 せんべい
8 ラタトゥイユ キャベツとハムのサラダ もずくスープ 熱量 4.82kcal	9 親子丼 キャベツとかにかまの 酢の物 みそ汁(なめこ・豆腐) 熱量 5.28kcal	10 豚肉と野菜の 生姜焼き 油揚げの五目煮 みそ汁(なす・大葉) 熱量 4.97kcal	11 塩焼きそば 大根サラダ 夕顔とパインのスープ 熱量 4.91kcal	12【手作り弁当】 おにぎり ウイパーと野菜のバター マカロニサラダ 春雨スープ 熱量 3.95kcal	13 黒酢五彩肉団子 スパサラダ みそ汁(わかめ・豆腐) 熱量 4.20kcal
卵のトマト煮、キャベツの煮浸し、野菜スープ	卵のくず煮、キャベツと人参の煮物、豆腐のみそ汁	玉葱とササミの煮物、マッシュポテト、人参のみそ汁	煮込みうどん、大根のやわらか煮、夕顔のスープ	キャベツと人参の煮浸し、わらのだし煮、人参スープ	ささみのくず煮、わらのだし煮、豆腐のみそ汁
牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳、 アメリカンドック	牛乳、 高野豆腐のきな粉トースト	牛乳、 今川焼き	牛乳 スキムミルクココア、 ハムサンド	牛乳、 あんドーナツ	牛乳 ゼリー、 クラッカー
15 海の日 	16 夏野菜カレー 和風サラダ 牛乳 熱量 5.38kcal	17 なすと豚肉の みそ炒め 春雨の酢の物 みそ汁(大根・しめじ) 熱量 3.50kcal	18 ぼんぼこうどん かぼちゃサラダ 熱量 5.16kcal	19 ししゃもの唐揚げ 冷しゃぶサラダ みそ汁(もやし・ニラ) 熱量 4.88kcal	20 春巻き もやしときゅうり の中華和え みそ汁(えのき・ネギ) 熱量 3.61kcal
	卵と玉ねぎの煮物、人参の甘煮、野菜スープ	卵のくず煮、大根の柔らか煮、人参のみそ汁	煮込みうどん、かぼちゃの甘煮、キュウリのだし煮	タラの煮付け、レタスの煮浸し、人参のみそ汁	卵・人参の煮物、わらのだし煮、人参のみそ汁
	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	麦茶、 チーズ蒸しパン	つぶつぶ オレンジゼリー	スキムミルクココア、 じゃこトースト	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ゼリー、 せんべい
22 豚肉と豆腐の 青じそ炒め イカときゅうりの 酢味噌和え みそ汁(じゃが芋・インゲン) 熱量 4.49kcal	23【誕生会】 鮭とわらの混ぜご飯 鶏肉のみそ漬け焼き トマトサラダ 野菜スープ 熱量 3.57kcal	24 ブルコギ ひじきの レモンサラダ みそ汁(ネギ・豆腐) 熱量 5.63kcal	25 冷やし中華 夕顔の煮物 熱量 3.81kcal	26 さんまの竜田揚げ ピーマンのツナ和え みそ汁 (なめこ・豆腐) 熱量 4.22kcal	27 黒酢五彩肉団子 スパサラダ みそ汁 (わかめ・豆腐) 熱量 4.20kcal
卵・豆腐の煮物、キュウリのだし煮、じゃが芋のみそ汁	ささみのトマト煮、わらのだし煮、野菜スープ	玉葱とササミの煮物、キュウリのだし煮、豆腐のみそ汁	煮込みうどん、夕顔のやわらか煮、人参の甘煮	たらの煮付け、人参の菜の花煮、豆腐のみそ汁	ささみのくず煮、わらのだし煮、豆腐のみそ汁
飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
カルピス、 フライドポテト	ヨーグルトムース	牛乳、 肉まん	スキムミルクココア、 マールパン	牛乳 フルーチェ	牛乳 ゼリー、 クラッカー
29 ラタトゥイユ キャベツとハムのサラダ もずくスープ 熱量 4.82kcal	30 タコライス カラフル塩ナムル キャベツと卵のスープ 熱量 7.69kcal	31 豚肉と野菜の 生姜焼き 油揚げの五目煮 みそ汁(なす・大葉) 熱量 5.09kcal	予定献立	☆ 誕生会は23日(火)です。 ☆ 手作りお弁当の日(3・4・5歳児)は12日(金)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。
卵のトマト煮、キャベツの煮浸し、野菜スープ	キャベツとひき肉の煮物、ほうれん草の煮浸し、野菜スープ	玉葱とササミの煮物、マッシュポテト、人参のみそ汁	離乳食献立	午前おやつ(未満児)	
牛乳	牛乳	牛乳	午後おやつ(全園児)		
アイス、 せんべい	牛乳、 きな粉のスノーボール	牛乳、 チーズドック			

## 酢で夏バテ&食中毒予防

夏は体力が奪われて体がだるく感じられ、子どもたちの食欲が減退しがちです。食欲がないときの強い味方といえば、酢です。酢には、疲労回復や食欲増進効果のほか、食べ物の消化、吸収を助ける働きもあります。さらに殺菌・抗菌効果もあり、食中毒予防に効果的とされています。

酢に砂糖やみりんを混ぜて甘酢にし、食材にかけたりあえたりすれば、子どもにも食べやすくなります。



## さいか

子どもたちは、すいかが大好きです。すいかは90%以上が水分なので、汗をかいたあとの水分補給にぴったり。体の熱を冷ます効果もあり、夏に予防にも最適な食べ物といえます。軽くなたいなとき、ポンポンと響くような音がするすいかは食べごろの証です。また、しま模様ははっきりしたものが甘いとされていますので、子どもと模様をじっくり観察してみるのもいいですね。

