






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
2 ブルコギ 春雨の酢の物 チンゲン菜と えのきのスープ 熱量 482kcal	3 鶏みそそぼろ丼 ひじきのレタサラダ キャベツと卵のスープ 熱量 537kcal	4 豚肉とエリンギの 甘味噌炒め アボカドのオリーブ みそ汁 (大根・人参) 熱量 599kcal	5 冷やし中華 かぼちゃの甘煮 牛乳 熱量 585kcal	6 鯖の塩焼き 引き昆布の煮物 五目みそ汁 熱量 448kcal	7【親子バス遠足】 きんぴら肉団子 レタスサラダ みそ汁 (豆腐・ネギ) 熱量 505kcal
卵と玉ねぎの煮物、人参の 甘煮、チンゲン菜のスープ	人参のそぼろあんかけ、わが いのツツ和え、キャベツのスープ	卵と人参の煮物、ブロッコリー のだし煮、大根のみそ汁	煮込みうどん、かぼちゃの甘 煮、きゅうりのトマト煮	たらの煮付け、人参の甘煮、 具沢山みそ汁	ささみのくす煮、わがのだし 煮、豆腐のみそ汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳
牛乳、 たご焼き	牛乳、 バナナスコーン	牛乳、 パウムクーヘン	牛乳、 スギムミルクココア、 ハムサンド	フルーツポンチ	ゼリー、 せんべい
9【祖父母参観日】 白身魚フライ キャベツ・トマト ブロッコリー 豚汁 熱量 420kcal	10 三色納豆丼 竹輪とわかめ合わせ みそ汁 (じゃが芋・イタリ) 熱量 653kcal	11 じゃが芋と厚揚げの煮物 わがとしらすの酢の物 みそ汁 (なめこ・豆腐) 熱量 444kcal	12 ナポリタン 大根サラダ ニラ玉スープ 熱量 390kcal	13 さんまの竜田揚げ マカロニサラダ みそ汁 (キャベツ・えのき) 熱量 394kcal	14 トマト味のハバーグ スパサラダ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 熱量 563kcal
たらの煮付け、アボカドのト ト煮、具沢山みそ汁	三色納豆、わがのツツ和え、 じゃが芋のみそ汁	じゃが芋のそぼろあん、わが のしらす和え、豆腐のみそ汁	煮込みうどん、大根とわが の煮物、人参スープ	たらの煮付け、人参の甘煮、 キャベツのみそ汁	ささみのくす煮、わがのだし 煮、玉ねぎのみそ汁
牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳、 チーズドック	牛乳、 メロンラスク	カルピス、 フライドポテト	スギムミルクココア、 じゃこトースト	フルーツヨーグルト	ゼリー、 クラッカー
16 敬老の日 	17 さつまいもカレー 福神漬け ツナコーンサラダ 牛乳 熱量 761kcal	18 豚肉とエリンギの 甘味噌炒め アボカドのオリーブ みそ汁 (大根・人参) 熱量 472kcal	19 じゃじゃめん 卵とたたききゅうり のサラダ めかぶスープ 熱量 577kcal	20 豚丼 春雨の酢の物 もずくスープ 熱量 600kcal	21 きんぴら肉団子 レタスサラダ みそ汁 (豆腐・ネギ) 熱量 462kcal
	さつまいも、玉ねぎの煮物、わが のツツ和え、野菜スープ	卵と人参の煮物、ブロッコリー のだし煮、大根のみそ汁	煮込みうどん、わがのだし煮、 人参のスープ	ささみと人参の煮物、きゅう りのだし煮、もずくスープ	ささみのくす煮、わがのだし 煮、豆腐のみそ汁
	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳
	牛乳、 黒糖蒸しパン	牛乳、 今川焼き	牛乳、 スクムミルクココア、 マーブルパン	牛乳、 お漬物 風味のブランチ	ゼリー、 せんべい
23 秋分の日 	24【誕生会】 ごぼうとウイカーのピザ かぼちゃブロック 小松菜のサラダ トマトと卵のスープ 熱量 632kcal	25 じゃが芋と厚揚げの煮物 わがとしらすの酢の物 みそ汁 (なめこ・豆腐) 熱量 454kcal	26 カレーうどん シーザーサラダ 熱量 638kcal	27 鮭フライ マカロニサラダ みそ汁 (キャベツ・えのき) 熱量 500kcal	28 トマト味のハバーグ スパサラダ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 熱量 563kcal
	ささみと玉ねぎの煮物、小松 菜のだし煮、トマトスープ	じゃが芋のそぼろあん、わが のしらす和え、豆腐のみそ汁	煮込みうどん、キャベツのだし 煮、人参の甘煮	鮭のほくし煮、わがのだし 煮、キャベツのみそ汁	卵のくす煮、人参の甘 煮、玉ねぎのみそ汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	牛乳、 ケーキ	牛乳、 ピザまん	牛乳、 麦茶、 いなり寿司	牛乳、 フルーチェ	ゼリー、 クラッカー
30 ブルコギ 春雨の酢の物 チンゲン菜と えのきのスープ	予定献立	☆ 誕生会は24日(火)です。 ☆ 毎日、果物がつきます。			
卵・玉ねぎの煮物、小松菜 の煮込み、かぶのみそ汁	離乳食献立	☆ 毎週(土)は、おにぎりの日です。			
牛乳	午前おやつ(未満児)	☆ 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。			
牛乳、 アメリカンドック	午後おやつ(全園児)				

おうちで 食育 一緒に秋を見つけよう!

さつまいも・さといも・柿・ぶどうなどの食材。こうした秋の味覚を、遊園や散歩、買い物の中で子どもと一緒に探してみませんか。八百屋やスーパーの食材売り場で、あるいは畑になっている作物の中から、秋の味覚をいくつか見つけることができるでしょうか。畑に育った葉の色や形を見て、その作物が何かをクイズにしてみるのもおもしろいですね。



食育クイズ

Q さつまいもの保存に
適しているのは?

① 冷蔵庫で冷やす ② ビニール袋に入れる
③ 新聞紙にくるむ

A 正解は③。さつまいもは寒さに強いので常温保存がおすすめです。ビニール袋に入れると腐ってしまうので新聞紙にくるみ、ダンボール箱に入れ、風通しのよいところに置きましょう。畑でとったものは土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存します。

