



こんだてひょう



新井田こども園

月	火	水	木	金	土
☆ 誕生会は15日(金)です。 ☆ 手作りお弁当の日(3・4・5歳児)は1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。 ☆ 離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。			予定献立	1 [手作り弁当] おにぎり ナゲット・ウイナー アロヨウ・トマト みそ汁(なめこ・豆腐) 総量 493kcal	2 きんぴら肉団子 レタスサラダ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 総量 446kcal
			離乳食献立	ささみとトマトの煮物、アロヨウのだし煮、豆腐のみそ汁	ササミのくず煮、トマトのだし煮、玉ねぎのみそ汁
			午前おやつ(未満児)	牛乳	牛乳
			午後おやつ(全園児)	牛乳 チーズドック	ゼリー、 せんべい
4 振替休日 	5 根菜カレー 和風サラダ もずくスープ 総量 630kcal じゃが芋のそぼろ煮、わがいのだし煮、もずくスープ	6 ポークケチャップ 小松菜のサラダ みそ汁(白菜・ふのり) 総量 463kcal 卵と玉ねぎの煮物、小松菜のだし煮、白菜のみそ汁	7 ぎつねうどん さつまいものゆず煮 かぶの浅漬け 総量 420kcal 魚込みうどん、さつまいものゆず煮、かぶのだし煮	8 ししゃもの唐揚げ 引き昆布の煮物 豚汁 総量 489kcal 卵の煮付け、わがいのだし煮、具沢山みそ汁	9 黒酢五彩肉団子 スパサラダ みそ汁(大根・人参) 総量 424kcal ササミのくず煮、人参の甘煮、大根のみそ汁
11 バラ大根 イカとわかめの 酢味噌和え みそ汁(キャベツ・えのき) 総量 453kcal 大根のそぼろあんかけ、わがいのだし煮、キャベツのみそ汁	12 ビビンバ丼 竹輪と卵の卵合せ ニラ玉スープ 総量 666kcal ササミのくず煮、ほうれん草のだし煮、人参スープ	13 蓮根ハンバーグ マカロニサラダ キャベツと卵のスープ 総量 555kcal 豆腐のそぼろあんかけ、人参の甘煮、キャベツのスープ	14 和風きのこパスタ アロヨウと卵のサラダ わかめスープ 総量 438kcal 魚込みうどん、アロヨウのだし煮、わかめスープ	15 [七五三誕生会] エビピラフ 鶏の唐揚げ 茶碗蒸し お吸い物 総量 604kcal 卵の煮付け、ほうれん草のだし煮、すまし汁	16 きんぴら肉団子 レタスサラダ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 総量 446kcal ササミのくず煮、卵のだし煮、玉ねぎのみそ汁
牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
カルピス、 フライドポテト	牛乳、 ごまのスノーボール	牛乳、 ピザまん	麦茶、 おにぎり	ヨーグルトムース	ゼリー、 せんべい
18 筑前煮 白菜の和風サラダ みそ汁(なめこ・豆腐) 総量 532kcal ササミと人参の煮物、白菜の煮出し、豆腐のみそ汁	19 鶏みそそぼろ丼 キャベツとハムのサラダ 五目みそ汁 総量 639kcal じゃが芋のそぼろ煮、キャベツのだし煮、具沢山みそ汁	20 ポークケチャップ 小松菜のサラダ みそ汁(白菜・ふのり) 総量 496kcal 卵と玉ねぎの煮物、小松菜のだし煮、白菜のみそ汁	21 あんかけ焼きそば 大根サラダ もずくスープ 総量 497kcal 魚込みうどん、わがいのだし煮、もずくスープ	22 タラフライ ポテトサラダ 具沢山だし活スープ 総量 628kcal 卵の煮付け、マッシュポテト、具沢山スープ	23 勤労感謝の日
飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
牛乳、 アメリカンドック	牛乳、 チーズケーキバー	牛乳、 フルーチェ	スキムミルクココア、 ジャムサンド	牛乳、 パウムクレーン	
25 バラ大根 イカとわかめの 酢味噌和え みそ汁(キャベツ・えのき) 総量 447kcal 大根のそぼろあんかけ、わがいのだし煮、キャベツのみそ汁	26 親子丼 小松菜とツナの 和え物 みそ汁(わかめ・豆腐) 総量 531kcal 卵と玉ねぎの煮物、小松菜のだし煮、豆腐のみそ汁	27 蓮根ハンバーグ マカロニサラダ キャベツと卵のスープ 総量 514kcal 豆腐のそぼろあんかけ、人参の甘煮、キャベツのスープ	28 カレーうどん シーザーサラダ 総量 597kcal 卵と玉ねぎの煮物、キャベツのだし煮、魚込みうどん	29 鱈の竜田揚げ 切り干し大根の 炒め煮 冬野菜のスープ 総量 537kcal 卵の煮付け、人参の甘煮、冬野菜のスープ	30 【成道会】
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
牛乳、 きな粉のラスク	牛乳、 バナナスコーン	牛乳、 だご焼き	スキムミルクココア、 じゃこトースト	牛乳、 今川焼き	

寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言われて、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気を付けてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

準備とあとかたづけを やってみよう

食事の準備とあとかたづけは手早く済ませてしまいたいところですが、皆さんのちよっとお手伝いしてもらふことで、子どもの自信を育むことができます。まずは、食べ終わった食器を運ぶことから始めてみましょう。食べる前のお皿もこぼさずに運べるようになってきたら、部屋の準備を任せるというように、ステップアップは少しずつしていきます。