



こんだてひょう



令和2年
新井田こども園

日	火	水	木	金	土
☆ 誕生会は28日(火)です。 ☆ 手作り弁当(3・4・5歳児)は、17日(金)です。 ☆ 毎週土曜日は、おにぎりの日です。 ☆ 毎日果物がつきます。 ☆ 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。		1 ポークケチャップ ツナコーンサラダ みそ汁(なめこ・豆腐) 熱量 453kcal むね肉と玉葱・キャベツと ツナの煮物・豆腐のみそ汁 野菜ジュース 牛乳 オールドファッション	2 ぼんぼごうどん かぼちゃサラダ 熱量 475kcal 煮込みうどん・かぼちゃの甘煮 人参の甘煮 牛乳 牛乳 コーントースト	3 鮭のサクサクソテー ひじきサラダ みそ汁(もやし・ニラ) 熱量 522kcal 鮭のだし煮・キャベツの煮浸し もやしのみそ汁 牛乳 スキムミルク カスタードドック	4 ゴマだれ肉団子 スパサラ みそ汁(玉葱・わかめ) 熱量 340kcal ササみのくず煮・キュウリのだし煮 玉葱のみそ汁 牛乳 ゼリー クラッカー
6 豚肉と豆腐の青じそ炒め イカときゅうりの 酢みそ和え みそ汁(ナス・大葉) 熱量 366kcal	7 【七夕集会】 七夕そうめん ささみフライ トマトサラダ 熱量 489kcal	8 鶏もも肉の塩焼き 夏野菜とイカのサラダ みそ汁(じゃが芋・いんげん) 熱量 465kcal	9 ビビンバ丼 ちくわのツナマヨ和え わかめスープ 熱量 620kcal	10 鯖と大豆の煮物 春雨の酢の物 みそ汁(キャベツ・人参) 熱量 422kcal	11 チキンナゲット レタスサラダ みそ汁(えのき・長葱) 熱量 393kcal
豚肉と豆腐の煮物・ナスのだし煮 人参のみそ汁 牛乳 麦茶 きなこマカロニ	煮込みそうめん・ササみのくず煮 きゅうりとトマトの煮物 牛乳 フルーツポンチ	ムネ肉のトマト煮・キュウリのだし煮 じゃが芋のみそ汁 野菜ジュース 牛乳 ピザまん	人参の甘煮をぼろあん きゅうりとツナの煮物・人参スープ 牛乳 牛乳 じゃこトースト	カレイの煮物・人参の甘煮 キャベツのみそ汁 飲むヨーグルト スキムミルク 今川焼き	ムネ肉のくず煮・レタスの煮浸し 豆腐のみそ汁 牛乳 ゼリー せんべい
13 茄子と豚肉のみそ炒め きゅうりとカニカマの 酢の物 もずくスープ 熱量 45kcal	14 糀納豆 ピーマンのツナ和え みそ汁(大根・しめじ) 熱量 440kcal	15 ポークケチャップ ツナコーンサラダ みそ汁(なめこ・豆腐) 熱量 604kcal	16 塩焼きそば 大根サラダ ニラ玉スープ 熱量 318kcal	17 【手作り弁当】 おにぎり ウィナーと野菜のソテー マカロニサラダ みそ汁(ふのり・豆腐) 熱量 275kcal	18 ゴマだれ肉団子 スパサラ みそ汁(玉葱・わかめ) 熱量 340kcal
ナスのそぼろあん 玉葱のやわらか煮・人参スープ 牛乳 飲むヨーグルト フライドポテト	納豆・大根のやわらか煮 人参のみそ汁 牛乳 麦茶 とうもろこし	ムネ肉のトマト煮・キュウリのだし煮 じゃが芋のみそ汁 野菜ジュース スキムミルク ごまクッキー	煮込みうどん・大根のやわらか煮 人参のスープ 飲むヨーグルト 牛乳 マーブルパン	ムネ肉と人参の煮物 キャベツのだし煮・豆腐のみそ汁 牛乳 牛乳 あんどうナツ	ササみのくず煮・キュウリのだし煮 玉葱のみそ汁 牛乳 ゼリー クラッカー
20 豚肉と豆腐の青じそ炒め イカときゅうりの 酢みそ和え みそ汁(ナス・大葉) 熱量 444kcal	21 マーボー丼 ひじきのレモンサラダ みそ汁(もやし・ニラ) 熱量 407kcal	22 鶏もも肉の塩焼き 夏野菜とイカのサラダ みそ汁(じゃが芋・いんげん) 熱量 514kcal	23 <海の日> 	24 <スポーツの日> 	25 チキンナゲット レタスサラダ みそ汁(えのき・長葱) 熱量 393kcal
豚肉と豆腐の煮物・ナスのだし煮 人参のみそ汁 牛乳 牛乳 たこ焼き	豆腐のそぼろあん・きゅうりのだし煮 もやしのみそ汁 飲むヨーグルト 牛乳 胚芽ロールパン	ムネ肉のトマト煮・キュウリのだし煮 じゃが芋のみそ汁 野菜ジュース 牛乳 牛乳 大学芋			ムネ肉のくず煮・レタスの煮浸し 豆腐のみそ汁 牛乳 ゼリー せんべい
27 茄子と豚肉のみそ炒め きゅうりとカニカマの 酢の物 もずくスープ 熱量 463kcal	28 【お誕生会】 鮭ときゅうりの混ぜご飯 鶏の唐揚げ トマトサラダ 野菜スープ 熱量 453kcal	29 夏野菜のカレーライス 和風サラダ 牛乳 熱量 520kcal	30 冷やし中華 夕顔の煮物 熱量 532kcal	31 鯖と大豆の煮物 春雨の酢の物 みそ汁(キャベツ・人参) 熱量 329kcal	予定献立
ナスのそぼろあん 玉葱のやわらか煮・人参スープ 牛乳 牛乳 アメリカドック	鮭のだし煮・トマトの煮物 野菜スープ 牛乳 りんごジュース ケーキ	じゃが芋のそぼろあん レタスの煮浸し・人参スープ 野菜ジュース フルーツチェ	煮込みそうめん・きゅうりのだし煮 夕顔の煮物 牛乳 スキムミルク パウムクーヘン	カレイの煮物・人参の甘煮 キャベツのみそ汁 牛乳 アイス せんべい	離乳食献立 午前おやつ(未満児) 午後おやつ(全園児)

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- ☆ トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ☆ キュウリ…身体のこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ☆ ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる

夏の水分補給 何を飲んでますか？



たくさん汗をかき季節は、水分補給に注意が必要です。特に子どもは運動量が多く、汗をかきやすいので、こまめに水分をとることを忘れないでください。飲み物は麦茶や水が最適です。甘いジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料は糖分が多く、食後の妨げになります。虫歯や肥満の原因にもなりますので、飲む場合は少量にしましょう。