



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 鶏みそそば丼 引き昆布の煮物 キャベツのごま味噌汁	2 チキンカツ 千切りキャベツ トマト あさりのチャウダー	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日
離乳食献立	人参のそぼろあんかけ、ブロッコリーの煮浸し、キャベツのみそ汁	卵のトド煮、キャベツの煮浸し、野菜のグリルアップ			
午前おやつ(未満児)	牛乳	牛乳			
午後おやつ(全園児)	牛乳、アメリカンドック	牛乳、肉まん			
7 豚のｶﾌﾞﾁｷﾞﾝﾁｯﾌﾟ ﾚｰ 水菜とツナの ごま酢合え 野菜スープ	8 カレーライス ツナコーンサラダ わかめスープ	9 牛肉とじゃが芋の オイスター炒め ひじきサラダ みそ汁(なめこ・豆腐)	10 ミートソース スパゲティ 大根サラダ 卵スープ	11 カレーのフライ ちくわとツナの マヨ合え けんちん汁	12 ささみフライ レタスサラダ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)
卵・玉ねぎの煮物、キャベツのツナ和え、野菜スープ	卵のくす煮、キャベツの煮浸し、人参スープ	じゃが芋のそぼろあんかけ、人参の甘煮、豆腐のみそ汁	煮込みうどん、大根のやわらか煮、玉葱のスープ	たらの煮つけ、わおのだし煮、具沢山スープ	ささみのくす煮、わおのだし煮、玉葱のみそ汁
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、マーマレードサブレ	牛乳、今川焼き	麦茶、いなり寿司	フルーツヨーグルト	ゼリー、せんべい
14 肉豆腐 ささみとたたききゅうりのサラダ みそ汁(大根・人参)	15 もずく丼 春雨の酢の物 みそ汁(もやし・ニラ)	16 チキンカツ 千切りキャベツ トマト あさりのチャウダー	17 肉ごぼううどん かぼちゃの甘煮 豆腐ときゅうりの塩昆布和え	18 鮭の甘塩焼き ごぼうとささみのごまサラダ せんべい汁	19 プチハンバーグ マカロニサラダ みそ汁 (えのき・油揚げ)
豆腐のそぼろあんかけ、卵とわおのだし煮、大根のみそ汁	卵と玉ねぎの煮物、人参の甘煮、もやしのみそ汁	卵のトド煮、キャベツの煮浸し、野菜のグリルアップ	豚の甘煮、わおのだし煮、豆腐のスープ	鮭のほぐし煮、人参の甘煮、具沢山汁	卵・人参の煮物、わおのだし煮、玉葱のみそ汁
牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳、ホットケーキ	牛乳、ポパイ蒸しパン	フルーツポンチ	スキムミルクココア、きな粉のルパントースト	カルピス、たご焼き	ゼリー、クラッカー
21 豚のｶﾌﾞﾁｷﾞﾝﾁｯﾌﾟ ﾚｰ 水菜とツナの ごま酢合え 野菜スープ	22【手作り弁当】 おにぎり ごまだれ肉団子 スパサラダ みそ汁(わかめ・豆腐)	23【誕生会】 コーンとベーコンの炊き込みご飯 鶏肉のみそ漬け焼き ミモザサラダ 具沢山だし活スープ	24 焼きそば 大根サラダ 卵スープ	25 さんまの竜田揚げ ちくわとツナの マヨ合え とり汁	26 ささみフライ レタスサラダ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)
卵・玉ねぎの煮物、キャベツのツナ和え、野菜スープ	ささみのくす煮、わおのだし煮、豆腐のみそ汁	じゃが芋のそぼろあんかけ、人参の甘煮、野菜スープ	煮込みうどん、大根のやわらか煮、玉葱のスープ	たらの煮つけ、わおのだし煮、具沢山スープ	ささみのくす煮、わおのだし煮、玉葱のみそ汁
飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳、オレンジ風味のアラニー	フルーチェ	りんごジュース シュウクリーム	スキムミルクココア、デニッシュパン	牛乳、チョコスコーン	ゼリー、せんべい
28 肉豆腐 ささみとたたききゅうりのサラダ みそ汁(大根・人参)	29 三色納豆丼 春雨の酢の物 みそ汁(もやし・ニラ)	30 牛肉とじゃが芋の オイスター炒め ひじきサラダ みそ汁(なめこ・豆腐)	31 カレーうどん シーザーサラダ	☆ 誕生会は23日(水)です。 ☆ 手作りお弁当の日(3・4・5歳児)は22日(火)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。	
豆腐のそぼろあんかけ、卵とわおのだし煮、大根のみそ汁	納豆、ほうれん草の煮浸し、人参のみそ汁	じゃが芋のそぼろあんかけ、人参の甘煮、豆腐のみそ汁	煮込みうどん、卵・玉ねぎの煮物、キャベツのだし煮		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
牛乳、フライドポテト	牛乳、チーズケーキバー	牛乳、あんドーナツ	スキムミルクココア、玄米パン(ハム)		

4つのおさらって、なあに？

日本の伝統的な食事は、「主食・汁・野菜」という形をとっています。この4種類がそろると、しぜん栄養バランスのよい食事になります。子どもたちが楽しくわかりやすく、バランスのよい食事を選べるようにするために「4つのおさら」の考え方があります。献立を決めるときの参考にしてみてください。

また、「4つのおさら」は、ごはんを左、汁物を右に配置するお膳立ての基本的な形をとっています。

●主食(きいろのおさら):

ごはん・パンなどの穀類やいも類など

●汁物(しろのおさら):

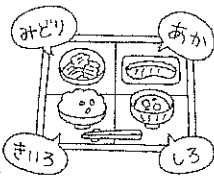
みそ汁・おすまし・スープなど「だし」の効いた汁物

●主菜(あかのおさら):

肉・魚・乳製品・豆類など

●副菜(みどりのおさら):

野菜・果物・きのこ・海藻類など



旬の食材の特徴は？

日本には四季があり、季節ごとに「旬」の食べ物があります。その食材が一番出まわる時期のことを旬といいます。山菜など、春の食材に多く含まれる香味が冬の間に眠っていた体の細胞を目覚めさせてくれるように、旬の食材は、季節をよきように乗り越えるために欠かせないものです。

人工的な栽培法の普及によって一年中手に入る食材が多い中、栄養価が高く、味もおいしく、値段も安い旬の食べ物を意識して積極的に食べるようにしていきたいですね。

