



# 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
☆ 誕生会は22日(金)です。 ☆ 手作りお弁当の日(3・4・5歳児)は4日(月)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 さんまの梅煮 もやしのサラダ 具沢山だし活スープ	2 【運動会】 
			離乳食献立	タラの煮つけ、きゅうりのだし煮、具沢山スープ	
			午前おやつ(未満児)	牛乳	
			午後おやつ(全園児)	牛乳、 今川焼き	
4【手作り弁当】 おにぎり キャベツとウイナの酢マカロニサラダ みそ汁(なめこ・豆腐)	5 マーボー豆腐丼 かにかまと きゅうりの酢の物 みそ汁 (じゃが芋・いんげん)	6 なすと豚肉の みそ炒め ひじきのびんサラダ みそ汁(大根・しめじ)	7 ちゃんぽん ブロッコリーと ゆで卵のサラダ	8 アジフライ 小松菜の納豆和え みそ汁 (アスパラ・玉ねぎ)	9 チキンナゲット レタスサラダ みそ汁 (もやし・ニラ)
キャベツのだし煮、卵と人参の煮物、豆腐のみそ汁	豆腐のそぼろあん、わかしのだし煮、じゃが芋のみそ汁	なすのそぼろあん、人参の甘煮、大根のみそ汁	卵と玉ねぎの煮物、ブロッコリーのだし煮、野菜スープ	卵の煮つけ、小松菜の納豆和え、玉ねぎのみそ汁	ササミのくす煮、わかしのだし煮、もやしのみそ汁
牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳、 ココアドック	牛乳、 きな粉マカロニ	スキムミルクココア、 ごまクッキー	麦茶、 いなり寿司	フルーツヨーグルト	ゼリー、 クラッカー
11 擬製豆腐 春雨の中華和え みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	12【クッキング】 親子カレーライス レタスサラダ もずくスープ フルーチェ	13 肉じゃが 小松菜のごま合え みそ汁 (わかめ・玉ねぎ)	14 スパゲティポリタン シーザーサラダ チンゲン菜のスープ	15 鮭の塩焼き ふきとさつま揚げの煮物 具沢山だし活スープ	16 トマト味のハンバーグ スパサラダ みそ汁 (豆腐・わかめ)
豆腐のそぼろあん、わかしのだし煮、キャベツのみそ汁	ササミと玉ねぎの煮物、レタスのだし煮、人参スープ	じゃが芋のそぼろあん、小松菜の煮浸し、玉ねぎのみそ汁	煮込みうどん、レタスのだし煮、チンゲン菜のスープ	鮭のほくし煮、キャベツの煮浸し、具沢山スープ	ササミのくす煮、人参の甘煮、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、 黒糖蒸しパン	カルピス、 ピザまん	オレンジの つぶつぶゼリー	スキムミルクココア、 ジャムサンド	牛乳、 たこ焼き	ゼリー、 せんべい
18 生揚げとピーマンの 甘酢炒め 和風ツナキャベツサラダ みそ汁(えのき・ねぎ)	19 ネバネバ丼 きゅうりと竹輪の和え物 みそ汁 (じゃが芋・いんげん)	20 なすと豚肉の みそ炒め ひじきのびんサラダ みそ汁(大根・しめじ)	21 わかめうどん さつま芋の甘煮 ぼりぼりきゅうり	22【誕生会】 じゃこ混ぜご飯 鶏の唐揚げ 水菜と卵のごま酢合え 春雨スープ	23 チキンナゲット レタスサラダ みそ汁 (もやし・ニラ)
ササミと玉ねぎの煮物、キャベツの酢和え、人参のみそ汁	納豆、きゅうりのだし煮、じゃが芋のみそ汁	なすのそぼろあん、人参の甘煮、大根のみそ汁	煮込みうどん、さつま芋の甘煮、わかしのだし煮	ササミと人参の煮物、わかしのしらす和え、春雨スープ	ササミのくす煮、人参のだし煮、もやしのみそ汁
飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳、 フライドポテト	牛乳、 きな粉クッキー	フルーチェ	スキムミルクココア、 ピザトースト	牛乳、 ケーキ	ゼリー、 クラッカー
25 擬製豆腐 春雨の中華和え みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	26 トマ玉丼 カラフル塩ナムル もずくスープ	27 肉じゃが 小松菜のごま合え みそ汁 (わかめ・玉ねぎ)	28 カレーうどん キャベツとハムのサラダ	29 カレイの煮つけ 切り干し大根の炒め煮 みそ汁(なす・油揚げ)	30 トマト味のハンバーグ スパサラダ みそ汁 (豆腐・わかめ)
豆腐のそぼろあん、わかしのだし煮、キャベツのみそ汁	卵のトマト煮、ほうれん草の煮浸し、もずくスープ	じゃが芋のそぼろあん、小松菜の煮浸し、玉ねぎのみそ汁	卵と玉ねぎの煮物、キャベツのだし煮、人参スープ	カレイの煮つけ、人参のそぼろあん、なすのみそ汁	ササミのくす煮、人参の甘煮、豆腐のみそ汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳、 アメリカンドック	牛乳、 チョコスコーン	スキムミルクココア、 パウムクーヘン	牛乳、 じゃこトースト	フルーツポンチ	ゼリー、 せんべい

## 「いただきます」「ごちそうさま」の心

食事のマナーには、はしの使い方や姿勢など、人と楽しくおいしく食事をするためのものや、食べ物への感謝の心を表すものがあります。食事前後のあいさつである「いただきます」「ごちそうさま」の言葉は、自然の中で育ってきた食べ物への命をいただくことへの感謝の気持ちを表す

ものです。私たちが健康に生きていけるのも、野菜や果物、穀物や魚・肉類など、様々な命をいただいているからです。

マナーというと堅苦しいと思われがちですが、基本的な食事のマナーは、小さいころから身につけていきたいものです。ただし、じょうずにできなくてもあまり焦らず、食べる楽しみを感じながら少しずつ食事のマナーを伝えていきたいと思えます。



## 箸を知ろう!



箸は、日本の食文化の原点であると同時に、精神文化にも影響を与えてきたといわれます。

新年の箸は、新嘗に真っ先に芽を出す柳の木を使い「生命への祈り」を込め、神さまとともにいただくということから両方が細くなっています。

また、昔から人の箸を使うことを嫌い、自分の箸が決まっていたのは、箸には使う人の霊が宿るともいわれていたからです。「箸を使う」ということは、生きるということを表していたようで、「箸が使えなくなったらおしまいだ」というくらい、箸には生への願望が込められていたようです。