



こんだてひょう



新井田こども園

日	火	水	木	金	土
	予定献立	1 豚肉と春野菜の 生姜焼き ひじきサラダ みそ汁(大根・しめじ) 献立 412kcal	2 きつねうどん さつま芋のレモン煮 水菜と竹輪のごま酢合え 献立 527kcal	3 鮭の甘塩焼き 大根とパ・Jの炒め煮 せんべい汁 献立 504kcal	4 黒酢五彩肉団子 レタスサラダ みそ汁(豆腐・ネギ) 献立 430kcal
	離乳食献立	卵・人参の煮物、キャブの だし煮、大根のみそ汁	鶏込みうどん、さつま芋の 甘煮、わ別のだし煮	鮭のほくし煮、大根のそぼ ろあん、真山汁	ささみのくず煮、人参の 甘煮、豆腐のみそ汁
	午前おやつ(未満児)	牛乳	飲むヨーグルト	野菜ジュース	牛乳
	午後おやつ(全園児)	牛乳、 きなこマカロン	牛乳、 じゃこトースト	牛乳、 今川焼き	ゼリー、 せんべい
6 じゃが芋と厚揚げの 煮物 わがりとろしの酢の物 みそ汁(キャブ・えのき) 献立 364kcal	7 鶏みそそぼろ丼 小松菜のサラダ ニラ玉スープ 献立 460kcal	8【花まつり】 お花畑ご飯 とり天 マカロンサラダ 醤油煮とえのきのスープ 献立 624kcal	9 和風きのこパスタ 大根サラダ トマトと卵のスープ 献立 536kcal	10 かわいのおろし煮 春雨の酢の物 豚汁 献立 506kcal	11 プチハンバーグ スパサラダ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 献立 442kcal
じゃが芋のそぼろあん、わが りのしらす和え、キャブのみそ汁	鶏みそそぼろ煮、小松菜の だし煮、人参スープ	卵と玉ねぎの煮物、わ別の だし煮、チンゲン菜のスープ	鶏込みうどん、大根とわ別の だし煮、トマトスープ	カレイの照りけ、キャブの だし煮、野菜たっぷりみそ汁	ささみのくず煮、わ別の 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、 オールドファッション	フルーチェ	甜茶 黒糖蒸し饅頭	牛乳、 ハムサンド	スキムミルクココア、 チーズドック	ゼリー、 クラッカー
13 鶏肉と大根の煮物 キャブとかにかまの 酢の物 みそ汁(かぶ・しめじ) 献立 481kcal	14 カレーライス 和風サラダ もずくスープ 献立 511kcal	15 ポークケチャップ キャブとパのサラダ みそ汁(なめこ・豆腐) 献立 683kcal	16 ジャージャーうどん ブロッコリーと卵の卵が わかめスープ 献立 609kcal	17 鮭の塩焼き 大根とパ・Jの炒め煮 せんべい汁 献立 450kcal	18 黒酢五彩肉団子 レタスサラダ みそ汁(豆腐・ネギ) 献立 430kcal
卵と大根の煮物、キャブのだし 煮、かぶのみそ汁	卵と人参の煮物、キャブの だし煮、もずくスープ	卵と玉ねぎの煮物、キャブの だし煮、豆腐のみそ汁	鶏込みうどん、ブロッコリーの だし煮、人参スープ	たらこの煮つけ、大根のそぼ ろあん、真山汁	ささみのくず煮、人参の 甘煮、豆腐のみそ汁
野菜ジュース	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳、 バナナスコーン	フルーツヨーグルト	牛乳、 パウムクーヘン	麦茶、 おにぎり	牛乳、 あんドーナツ	ゼリー、 せんべい
20 じゃが芋と厚揚げの 煮物 わがりとろしの酢の物 みそ汁(キャブ・えのき) 献立 481kcal	21【手作り弁当】 餅とキャブの炒め 竹輪とパの酢合え みそ汁(もやし・ニラ) 献立 502kcal	22 豚肉と春野菜の 生姜焼き ひじきサラダ みそ汁(大根・しめじ) 献立 634kcal	23 塩焼きそば 大根サラダ かき玉わかめスープ 献立 371kcal	24 もずく丼 卵とわがりの 中華和え 具沢山だし活スープ 献立 488kcal	25 プチハンバーグ スパサラダ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 献立 442kcal
じゃが芋のそぼろあん、わが りのしらす和え、キャブのみそ汁	卵の煮つけ、わがりのだし煮、 人参のみそ汁	卵と玉ねぎの煮物、キャブの だし煮、大根のみそ汁	鶏込みうどん、大根とわ別の 煮物、人参スープ	ササミと人参の煮物、かぶ のだし煮、野菜スープ	ささみのくず煮、わ別の だし煮、玉ねぎのみそ汁
飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳、 チーズ蒸しパン	フルーツポンチ	牛乳、 JJ蒸しまんじゅう	スキムミルクココア、 マープルパン	りんごジュース、 フライドポテト	ゼリー、 クラッカー
27 鶏肉と大根の煮物 キャブとかにかまの 酢の物 みそ汁(かぶ・しめじ) 献立 487kcal	28【誕生会】 だけのこご飯 チキン南蛮 ポテトサラダ 春野菜のスープ 献立 584kcal	29 昭和の日 	30 親子うどん かぼちゃの甘煮 かぶの浅漬け 献立 384kcal	☆ 誕生会は28日(火)です。 ☆ 手作りお弁当の日(3・4・5歳児) は21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。 ☆ 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。	
卵と大根の煮物、キャブのだし 煮、かぶのみそ汁	ササミのくず煮、マッシュ ポテト、野菜スープ		鶏込みうどん、かぼちゃの 甘煮、わ別のだし煮		
牛乳	牛乳		牛乳		
牛乳、 たこ焼き	牛乳、 ケーキ		牛乳、 肉まん		

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日のスタートをきるのに、とても大切なものです。朝ごはんを食べると、体温が上昇して血流がよくなり、ごはんやおかずを噛むことで脳や胃腸が刺激され、頭と体が目覚めます。朝ごはんをしっかり取るためにも、夜更かしや夜の間食はせず、毎朝決まった時間に起きて、少量からでもいいので食べる習慣をつけましょう。

食事で花粉症の症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫細胞の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事で調整して身体の内部から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜をたくさん食べる
- 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む魚を積極的に食べる
- 症状を悪化する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない

旬を取り入れた食生活を

日本には豊かな四季があり、古来より旬を楽しんできました。今では一年中店に並んでいる野菜や果物もありますが、旬の食材は栄養が豊富なので、たくさん市場に出まわるので、お財布にもやさしいという利点があります。また次の季節に向けて、体の調子を整える効果もあります。ふだんから旬の食材を取り入れた食事を心がけましょう。