



# こんだてひょう



令和2年  
新井田こども園

月	火	水	木	金	土
☆ 誕生日会は22日(金)です。 ☆ 毎日、果物がつきます。 ☆ 毎週土曜日は、おにぎりの日です。 ☆ 手作り弁当(3・4・5歳児)は、19日(火)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。			予定献立  離乳食献立 午前おやつ(未満児) 午後おやつ(全園児)	1 ほっけの塩焼き ちくわの炒り煮 豚汁 熱量 354kcal タラの煮つけ、大根と人参の煮物 真沢山汁	2 チキンナゲット レタスサラダ みそ汁(えのき・ネギ) 熱量 393kcal ササミのくず煮、レタスの煮浸し 人参のみそ汁
4 <みどりの日> 	5 <こどもの日> 	6 <振り替休日> 	7 あぶたま丼 切干し大根の煮物 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 熱量 486kcal ムネ肉と玉葱の煮物 人参の甘煮、じゃが芋のみそ汁 牛乳 牛乳 胚芽ロールパン	8 さんま竜田揚げ 小松菜のサラダ けんちん汁 熱量 459kcal 大根のそぼろあん 小松菜の煮浸し、豆腐のスープ 飲むヨーグルト スキムミルク きな粉のラスク	9 ゴマだれ肉団子 スパサラ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 熱量 393kcal ササミと人参の煮物 きゅうりのだし煮、玉葱のみそ汁 牛乳 ゼリー クラッカー
11 鶏肉のハンガリー風 煮込み ツナコーンサラダ 青梗菜とえのきのスープ 熱量 454kcal ムネ肉と玉葱の煮物 キャベツの煮浸し、青梗菜のスープ 牛乳 飲むヨーグルト フライドポテト	12 カレーライス シマザラ 春雨と卵のスープ 熱量 578kcal じゃが芋のそぼろあん きゅうりの出し煮、人参のスープ 牛乳 フルーチェ	13 肉じゃが きゅうりのなめ茸和え みそ汁(油揚げ・ネギ) 熱量 382kcal ササミと人参の煮物 マッシュポテト、人参のみそ汁 野菜ジュース 牛乳 オールドファッション	14 わかめうどん さつま芋のしめ煮 水菜とツナのごま酢和え 熱量 546kcal 煮込みうどん、さつま芋の甘煮 きゅうりのだし煮 飲むヨーグルト 牛乳 じゃこトースト	15 鮭の塩焼き ちくわの炒り煮 豚汁 熱量 498kcal 鮭のだし煮、大根と人参の煮物 真沢山汁 牛乳 スキムミルク 今川焼き	16 黒酢五菜肉団子 もやしときゅうりの 中華和え みそ汁(わかめ・豆腐) 熱量 363kcal きゅうりのだし煮、人参のそぼろあん 豆腐のみそ汁 牛乳 ゼリー せんべい
18 チキン南蛮 キャベツとハムの サラダ みそ汁(大根・えのき) 熱量 388kcal むね肉のくず煮 キャベツのだし煮、大根のみそ汁 牛乳 牛乳 きなこマカロニ	19 <手作り弁当> ゴマだれ肉団子 切干し大根の煮物 みそ汁(もやし・ニラ) 熱量 369kcal 玉葱のそぼろあん、人参の甘煮 人参のみそ汁 牛乳 牛乳 カスタードドック	20 ブルコギ 小松菜のサラダ みそ汁(なめこ・豆腐) 熱量 478kcal ササミと玉葱の煮物 小松菜の煮浸し、豆腐のみそ汁 野菜ジュース 牛乳 手作りえびせん	21 焼きそば 大根サラダ ニラ玉スープ 熱量 595kcal 煮込みうどん、大根のやわらか煮 人参スープ 飲むヨーグルト 牛乳 パウムクレーン	22 【誕生会】 コーンとベーコンの炊込ご飯 鶏の竜田揚げ マセドアンサラダ 野菜スープ 熱量 571kcal じゃが芋のそぼろあん きゅうりのだし煮、野菜のスープ 牛乳 リンゴジュース ケーキ	23 チキンナゲット レタスサラダ みそ汁(えのき・ネギ) 熱量 393kcal ササミのくず煮、レタスの煮浸し 人参のみそ汁 牛乳 ゼリー クラッカー
25 鶏肉のハンガリー風 煮込み ツナコーンサラダ 青梗菜とえのきのスープ 熱量 468kcal ムネ肉と玉葱の煮物 キャベツの煮浸し、青梗菜のスープ 牛乳 牛乳 アメリカンドック	26 ネバネバ丼 炒り豆腐 真沢山だしスープ 熱量 402kcal 納豆、豆腐と玉葱の煮物 真沢山スープ 牛乳 フルーツポンチ	27 肉じゃが きゅうりのなめ茸和え みそ汁(油揚げ・ネギ) 熱量 431kcal ササミと人参の煮物 マッシュポテト、人参のみそ汁 野菜ジュース 牛乳 たこ焼き	28 ちゃんぽんめん ブロッコリーと卵の サラダ 熱量 430kcal 煮込みうどん、人参の甘煮 ブロッコリーのやわらか煮 牛乳 スキムミルク マーブルパン	29 ちくわの磯辺揚げ 引き昆布の煮物 せんべい汁 熱量 446kcal タラの煮つけ、人参の甘煮 真沢山スープ 牛乳 牛乳 ピザまん	30 黒酢五菜肉団子 もやしときゅうりの 中華和え みそ汁(わかめ・豆腐) 熱量 363kcal きゅうりのだし煮、人参のそぼろあん 豆腐のみそ汁 牛乳 ゼリー せんべい

## お弁当のバランスは“3:1:2”が理想

ウインナーや卵などの主菜が多く、野菜などの副菜が少なくなりがち、子どもたちのお弁当。バランス的には、ごはん：主菜：副菜＝3：1：2の割合で詰めるのが理想です。野菜が苦手な場合でも、野菜でお弁当箱を仕切るなどして、野菜がしっかり入るようにしたいですね。

おかずは、冷めると味が濃く感じられるものもありますので、薄味を心がけましょう。また、水分の多い調理法はお弁当に向かないため、どうしても揚げ物が多くな

りがちですが、油を控えるために、野菜を多くするためにも、焼き物やホイル焼きはおすすめてです。

前の晩に下ごしらえをして、仕上げは朝おこなうようにすると、忙しい朝も、調理の手間を省くことができます。

