

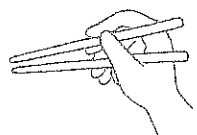
こんだてひょう



令和2年
新井田こども園

日	火	水	木	金	土
1 <手作り弁当> おにぎり プチハンバーグ レタスサラダ みそ汁(もやし・ニラ) 熱量 455kcal	2 三色納豆丼 油揚げの五目煮 豚汁 熱量 502kcal	3 炒り鶏 きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(なめこ・豆腐) 熱量 402kcal	4 肉みそスパゲティ ブロッコリーと ポテトのサラダ チンゲン菜と人参のスープ 熱量 472kcal	5 ほっけの塩焼き ひじきのレモンサラダ けんちん汁 熱量 354kcal	6 ゴマだれ肉団子 スパサラ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 熱量 470kcal
ササミのくず煮、きゅうりのだし煮 もやしのみそ汁 牛乳 牛乳 チーズドック	納豆、ほうれん草の煮びたし 具沢山みそ汁 牛乳 フルーチェ	むね肉と人参の煮物、きゅうりと しらすの煮物、豆腐のみそ汁 野菜ジュース 牛乳 バナナスコーン	煮込みうどん、マッシュポテト ブロッコリーのやわらか煮 飲むヨーグルト 牛乳 胚芽ロールパン	タラの煮つけ、きゅうりのだし煮 具沢山スープ 牛乳 スキムミルク あんドーナツ	ササミのくず煮、人参の甘煮 玉ねぎのみそ汁 牛乳 ゼリー クラッカー
8 なすと豚肉の味噌炒め 大根サラダ みそ汁(えのき・長ネギ) 熱量 459kcal	9 親子丼 きゅうりとちくわの マヨ和え みそ汁(じゃが芋・いんげん) 熱量 539kcal	10 チキンカツ ツナコーンサラダ トマトと卵のスープ 熱量 433kcal	11 焼きそば 水菜とササミの梅サラダ 野菜スープ 熱量 607kcal	12 カレーのおろし煮 切干し大根の ゴマ風味サラダ 豚肉ともやしのみそ汁 熱量 560kcal	13 黒酢五菜肉団子 レタスサラダ みそ汁(キャベツ・えのき) 熱量 381kcal
大根のそぼろあん、玉ねぎと人参の 煮物、豆腐のみそ汁 牛乳 牛乳 黒糖蒸しまんじゅう	玉ねぎとササミの煮物、 きゅうりのだし煮、じゃが芋のみそ汁 牛乳 フルーツヨーグルト	むね肉のくず煮、 キャベツと人参の煮物、トマトのスー 野菜ジュース スキムミルク オールドファッション	煮込みうどん、玉ねぎとササミの煮 野菜スープ 飲むヨーグルト 牛乳 パウムクーヘン	大根としらすの煮物、人参の甘煮 大根のスープ 牛乳 牛乳 ごまクッキー	むね肉のくず煮、きゅうりのだし煮 キャベツのみそ汁 牛乳 ゼリー せんべい
15 生揚げとピーマンの 甘酢炒め キャベツとハムのサラダ みそ汁(ふのり・豆腐) 熱量 504kcal	16 カレーライス 福神漬 和風ツナキャベツサラダ めかぶスープ 熱量 631kcal	17 炒り鶏 きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(なめこ・豆腐) 熱量 437kcal	18 ナポリタン シーザーサラダ チンゲン菜と人参のスープ 熱量 466kcal	19 トマ玉丼 たまなチャンプル だし活スープ 熱量 608kcal	20 ゴマだれ肉団子 スパサラ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 熱量 470kcal
ササミのくず煮、 キャベツの煮浸し、豆腐のみそ汁 牛乳 カルピス フライドポテト	じゃが芋のそぼろあん キャベツの出し煮、人参のスー 飲むヨーグルト フルーツポンチ	むね肉と人参の煮物、きゅうりと しらすの煮物、豆腐のみそ汁 野菜ジュース 牛乳 チーズ蒸しパン	煮込みうどん、玉ねぎと人参の煮物 チンゲン菜の煮浸し 牛乳 スキムミルク デニッシュパン	むね肉のトマト煮、キャベツの煮浸し 具沢山スープ 牛乳 牛乳 フレンチトースト	ササミのくず煮、人参の甘煮 玉ねぎのみそ汁 牛乳 ゼリー クラッカー
22 なすと豚肉の味噌炒め 大根サラダ みそ汁(えのき・長ネギ) 熱量 368kcal	23 【お誕生日会】 カラフルごはん エビフライ キャベツとカニカマの酢の物 もずくスープ 熱量 416kcal	24 チキンカツ ツナコーンサラダ トマトと卵のスープ 熱量 513kcal	25 冷やしきつねうどん カボチャの甘煮 水菜とツナのごま和え 熱量 424kcal	26 さんまのオレンジ煮 春雨の酢の物 豚肉ともやしのみそ汁 熱量 344kcal	27 黒酢五菜肉団子 レタスサラダ みそ汁(キャベツ・えのき) 熱量 381kcal
大根のそぼろあん、 きゅうりのだし煮、もやしのみそ汁 牛乳 牛乳 たこ焼き	玉葱としらすの煮物 キャベツのだし煮人参のスー 牛乳 りんごジュース ケーキ	ササミのくず煮 キャベツと人参の煮物、トマトのスー 野菜ジュース 牛乳 肉まん	煮込みうどん、かぼちゃの甘煮 きゅうりとツナの煮物 牛乳 牛乳 カレーチーズラスク	タラの煮つけ、人参の甘煮 大根のみそ汁 牛乳 スキムミルク 今川焼き	むね肉のくず煮、きゅうりのだし煮 キャベツのみそ汁 牛乳 ゼリー せんべい
29 生揚げとピーマンの 甘酢炒め キャベツとハムのサラダ みそ汁(ふのり・豆腐) 熱量 464kcal	30 マーボー丼 きゅうりとちくわの マヨ和え みそ汁(じゃが芋・いんげん) 熱量 531kcal	予定献立	★ 毎日、果物がつきます。 ★ 誕生会は23日(火)です。 ★ 毎週土曜日は、おにぎりです。 ★ 手作り弁当(3・4・5歳児)は、1日(月)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。		
ササミのくず煮 キャベツの煮浸し、豆腐のみそ汁 牛乳 麦茶 きなこマカロニ	豆腐のそぼろあん、 きゅうりのだし煮、じゃが芋のみそ汁 牛乳 牛乳 アメリカンドック	離乳食献立 午前おやつ(未満児) 午後おやつ(全園児)			

はしや食器を正しく持とう



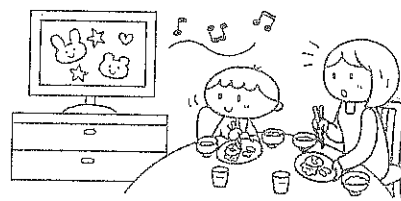
はしが持てるようになったら、正しい持ち方を練習しましょう。はじめはじょうずに食べものをはさめないかもしれませんが、大人が手本を見せたり、はさみやすい大きさのおかずを用意したり、毎日くり返していくことで、だんだんできるようになっていきます。同時に茶碗を持って食べる習慣もつけましょう。ご家庭でも声かけをお願いします。

“ながら食べ”は、いけないの？

テレビを見ながら食事をする“ながら食べ”をしていませんか？

食事は家族が集い、「今日は、こんなことがあったよ」などその日の出来事話したり、ときには困ったことを相談するなど、とても大切なコミュニケーションの場でもあります。

食事中にテレビがついていると、会話のさまたげになってしまいます。また、子どもたちはテレビが気になって食事に集中できず、はしが止まったり、何を食べてい



るのかわからなくなってしまいます。

食事のときはテレビを消し、家族団らんの時間として、子どもたちの声に耳を傾けたり、いろいろな会話を楽しくするようにしたいですね。