



# こんだてひょう



令和2年  
新井田こども園

月	火	水	木	金	土	
<p>☆ 誕生会は、26日(火)です。</p> <p>☆ 毎週土曜日はおにぎりの日です。</p> <p>☆ 毎日果物がつきます。</p> <p>☆ 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。</p>			<p>予定献立</p> <p>離乳食献立</p> <p>午前おやつ(未満児)</p> <p>午後おやつ(全園児)</p>		<p>1 元日</p>	<p>2</p>
<p>4 あぶたま井切干大根の煮物みそ汁 (わかめ・高野豆腐) 熱量 547kcal</p> <p>むね肉のくず煮・人参の甘煮 高野豆腐と人参のみそ汁</p> <p>カルピス</p> <p>スキムミルク</p> <p>ゆべし</p>	<p>5 鶏肉とごぼうの煮物 竹輪ときゅうりのマヨ和えみそ汁(ふのり・豆腐) 熱量 577kcal</p> <p>ササミとごぼうの煮物 きゅうりだし煮・豆腐のみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>アメリカンドック</p>	<p>6 プルコギ 白菜とベーコンのサラダ みそ汁(大根・油揚げ) 熱量 553kcal</p> <p>むね肉のくず煮物・白菜の煮浸し 大根のみそ汁</p> <p>野菜ジュース</p> <p>カルピス</p> <p>バナナスコーン</p>	<p>7 七草あんかけご飯 ササミフライ 千切りキャベツ みそ汁(かぶ・しめじ) 熱量 652kcal</p> <p>ササミのくず煮・キャベツのだし煮 かぶと豆腐のスープ</p> <p>甘酒</p> <p>牛乳</p> <p>パウムクーヘン</p>	<p>8 ししゃもの唐揚げ ほうれん草のゴマ和え とり汁 熱量 453kcal</p> <p>カレイの煮物 ほうれん草煮浸し・異沢山汁</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>スキムミルク</p> <p>あんドーナツ</p>	<p>9 黒酢五菜肉団子 スパサラ みそ汁(キャベツ・えのき) 熱量 286kcal</p> <p>むね肉のくず煮・きゅうりのだし煮 キャベツのみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>ゼリー</p> <p>クラッカー</p>	
<p>11 成人の日</p>	<p>12 カレーライス 福神漬 和風サラダ わかめスープ 熱量 558kcal</p> <p>じゃが芋のそぼろあん レタスのだし煮・人参のスープ</p> <p>カルピス</p> <p>フルーツヨーグルト</p>	<p>13 チキンカツ 春雨の酢の物 みそ汁(なめこ・豆腐) 熱量 571kcal</p> <p>ササミのくず煮 きゅうりだし煮・豆腐のみそ汁</p> <p>野菜ジュース</p> <p>牛乳</p> <p>焼きドーナツ(イチゴ)</p>	<p>14 肉味噌スパゲティ 大根サラダ もずくスープ 熱量 477kcal</p> <p>煮込みうどん・大根のだし煮 玉葱のだし煮</p> <p>甘酒</p> <p>りんごジュース</p> <p>マーブルパン</p>	<p>15 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ けんちん汁 熱量 556kcal</p> <p>鯖のだし煮・高野豆腐の煮物 異沢山汁</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>今川焼(あんこ)</p>	<p>16 シュウマイ レタスサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 熱量 183kcal</p> <p>ササミのくず煮・レタスのだし煮 玉葱のみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>ゼリー</p> <p>せんべい</p>	
<p>18 鶏肉とごぼうの煮物 竹輪ときゅうりのマヨ和えみそ汁(ふのり・豆腐) 熱量 625kcal</p> <p>むね肉とごぼうの煮物 きゅうりのだし煮・豆腐のみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>ゴマのスノーボール</p>	<p>19 鶏そぼろ丼 ツナコーンサラダ みそ汁 (わかめ・高野豆腐) 熱量 437kcal</p> <p>ササミのくず煮・高野豆腐のみそ汁 キュウリとツナの煮物</p> <p>カルピス</p> <p>フルーチェ</p> <p>せんべい</p>	<p>20 プルコギ 白菜とベーコンのサラダ みそ汁(大根・油揚げ) 熱量 611kcal</p> <p>むね肉のくず煮物・白菜の煮浸し 大根のみそ汁</p> <p>野菜ジュース</p> <p>カルピス</p> <p>フライドポテト</p>	<p>21 ちゃんぽんめん ポテトとブロッコリーのサラダ 熱量 717kcal</p> <p>煮込みうどん・じゃが芋の煮物 ブロッコリーのだし煮</p> <p>甘酒</p> <p>牛乳</p> <p>揚げパン風トースト</p>	<p>22 タラフライ 小松菜のサラダ 具沢山だし活スープ 熱量 459kcal</p> <p>タラの煮物・小松菜のだし煮 具沢山汁</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>スキムミルク</p> <p>オールドファッション</p>	<p>23 黒酢五菜肉団子 スパサラ みそ汁(キャベツ・えのき) 熱量 286kcal</p> <p>むね肉のくず煮・きゅうりのだし煮 キャベツのみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>ゼリー</p> <p>クラッカー</p>	
<p>25 チリコンカン 和風サラダ わかめスープ 熱量 596kcal</p> <p>むね肉のくず煮・レタスのだし煮 豆腐と人参のスープ</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>大学芋</p>	<p>26 【お誕生会】 根菜の混ぜご飯 エビフライ マカロニサラダ めかぶと卵のスープ 熱量 443kcal</p> <p>大根のそぼろあん きゅうりのだし煮・人参のスープ</p> <p>カルピス</p> <p>りんごジュース</p> <p>ケーキ</p>	<p>27 チキンカツ 春雨の酢の物 みそ汁(なめこ・豆腐) 熱量 577kcal</p> <p>ササミのくず煮 きゅうりのだし煮・豆腐のみそ汁</p> <p>野菜ジュース</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>黒糖蒸しパン</p>	<p>28 カレーうどん シーザーサラダ 熱量 569kcal</p> <p>煮込みうどん・キャベツのだし煮 人参と玉葱の煮物</p> <p>甘酒</p> <p>牛乳</p> <p>じゃこトースト</p>	<p>29 【お買い物ごっこ】 鯖の甘塩焼き 引き昆布の煮物 せんべい汁 熱量 398kcal</p> <p>鯖のほぐし煮・人参のだし煮 具沢山汁</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>麦茶</p> <p>肉まん</p>	<p>30 シュウマイ レタスサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 熱量 189kcal</p> <p>ササミのくず煮・レタスのだし煮 玉葱のみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>ゼリー</p> <p>せんべい</p>	

## あけましておめでとうございます。

1月7日は七草の日です。七草とはせり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの7種類の草(野菜)です。野菜の入ったおかゆを食べて、1年の無病息災を願います。年末年始で疲れた胃を休める大切な日でもあります。七草粥は消化によく、身体も温まるので冬の食事にぴったりの食べ物です。給食でも1月7日に「七草のあんかけご飯」を出します。野菜が苦手な子も、七草の名前を覚えて、七草ご飯をたくさん食べて今年も元気に過ごしてほしいと願っています。

