



こんだてひょう (3・4・5歳児)

はなさき仙北 角館こども園

【目標】かぜの予防に 手洗いうがいを しっかりしましょう

曜	月	火	水	木	金	土
日						
主食						
昼食						
おやつ	※予定献立ですので入荷状況により、変更になる場合があります。ご了承ください。					
日	5	6	7	8	9	10
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	マーボー豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 星のポテト はるさめスープ フルーツ	ハヤシライス ほたて風味フライ プロッコリーサラダ フルーツ	ぶりみそ焼き ほうれん草おかか和え かぼちゃ甘煮 かきたま汁 フルーツ	ほっけフライ 大根そぼろ煮 トマト キャベツのみそ汁 フルーツ	松風焼き 伊達巻風卵焼 ほうれん草おかか和え 七草入り芋の子汁 フルーツきんとん 黒豆	鮭みりん焼き プロッコリーサラダ さつまもレモン煮 野菜スープ フルーツ
おやつ	せんべい 牛乳	スコーン 牛乳	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳	バナナ 牛乳	せんべい 牛乳
日	12	13	14	15	16	17
主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食		紅塩鮭焼き 筑前煮 茹でプロッコリー なめこのみそ汁 フルーツ	星のコロッケ ごまあえ野菜 キャベツソテー ミニストローネスープ フルーツ	ポークしゅうまい 納豆和え野菜 星のポテト えのきのすまし汁 フルーツ	かれいネギみそ焼き キャベツの和え物 にんじん甘煮 豚汁 フルーツ	鶏つくね ツナ和え野菜 粉ふき芋 白菜のみそ汁 フルーツ
おやつ	成人の日	パイクッキー 牛乳	サブレ 牛乳	バナナケーキ 牛乳	せんべい 牛乳	バームクーヘン 牛乳
日	19	20	21	22	23	24
主食	ごはん	しょうゆラーメン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	ポークカレー かりんこわかさぎ きゅうりの中華サラダ トマト フルーツ	鶏の唐揚げ 野菜ソテー さつま芋バター焼き チーズ フルーツ	タラコーンポテト焼き プロッコリーベーコン炒め トマト コンソメスープ フルーツ	はみだしょうざ もやしの中華和え 茹でプロッコリー ^{レタス} レタススープ フルーツ	鮭漬け焼き ごぼうサラダ 大根の浅漬け 豆腐のみそ汁 フルーツ	かじきみそ焼き ごまあえ野菜 トマト コンソメスープ フルーツ
おやつ	ミルクラスク 牛乳	りんごホットケーキ 牛乳	パイクッキー 牛乳	せんべい 牛乳	ミニ肉まん 牛乳	せんべい 牛乳
日	26	27	28	29		30
主食	ごはん	ごはん	けんちんうどん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	鶏照り焼きバーベキューソース ポテトサラダ ほうれん草和え物 白菜クリーム煮 フルーツ	ほっけみりん焼き チャプチャ 茹でプロッコリー ^{レタス} じゃが玉汁 フルーツ	ちくわ磯部揚げ 白菜サラダ トマト フルーツ	ハンバーグ 小松菜ツナサラダ 粉ふき芋 ポトフスープ フルーツ	チキンオーブン焼き ごぼうチップス プロッコリーの和え物 大根のみそ汁 フルーツ	豆腐ハンバーグ ほうれん草ベーコン炒め にんじん甘煮 豆腐のみそ汁 フルーツ
おやつ	りんごジャムサンド 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ハムチーズ蒸しパン 牛乳	豆乳かりんとう 牛乳	サブレ 牛乳	ビスケット 牛乳



1月29日(木) 1月生まれのお友達の誕生会です。

～健康な食事に欠かせない「副菜」の選び方～

◎毎日の食事作りは本当に大変ですね。でもちょっとしたコツと工夫で献立づくりが楽しくなるかもしれません。無理のない食事づくりで、食卓から笑顔と健康を広げましょう。

☆副菜と汁の食材は季節・野菜の色・種類が大切



季節の食材

色の組み合わせ

きのこ・海藻をプラス

☆「副菜・汁」は「主菜」に合わせる

副菜や汁は、主菜を決めた後で、調和を考えて
決めるすると献立全体のバランスがよくなり、
満足感がアップします。

☆無理をせず楽しみましょう

献立づくりを「苦痛」に思わないためには、「手抜き」と「計画性」がポイント。献立づくりは、毎日のことなので、完璧を目指さず、「楽しむ」ことを忘れないで、ご自身のペースで続けていきましょう。



定番メニューを持つ

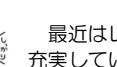
市販品の活用

調味料の工夫

冷蔵庫の中身をチェック

☆家族みんなで献立を考えてみましょう

今日は何を食べようか?何が食べたい?と家族に聞いて、みんなで献立を考えることは、献立づくりの負担が減るだけではなく、子どもにとっては食への関心を高め、食べる意欲や満足感がアップする事につながります。



最近はレシピサイトやアプリも充実しているので参考にするといいですね!

