


12月のこんだて

R3. 11. 25 太田東保育園

日	曜日	1. 2才児		副 食	お や つ	エネルギー(kcal)		行事予定	メモ
		午前おやつ	主食			0.1.2才	3.4.5才		
1	水	野菜かりんとう、お茶	めん	みそラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーサラダ	スチームチーズケーキ、牛乳	468	588		<p>12月22日は冬至</p>  <p>冬らしい寒さがやってきま したね。12月22日は冬至 になります。寒くなる冬至 には風邪をひかないように 栄養豊富なかぼちゃを 食べましょう。かぼちゃ には鼻や喉の粘膜を 丈夫にしてくれるカロテン が多く含まれ、血管を強く するビタミンEが豊富に 含まれています。風邪予防 にはぴったりですね。 ゆずは血行を良くし、肌を 強くしてくれる成分を含ん でいます。かんきつ系の 香りを楽しみながら寒い 季節を乗り越えていきま しょう。</p>
2	木	おかき、お茶	ごはん	ポークカレー、かみかみ和え、福神漬け、みかん	手作りクッキー、野菜ジュース	530	584		
3	金	えびせん、お茶	ふりかけ ごはん	筑前煮、エビシューマイ、塩きゅうり、みそ汁	ジャムサンド、牛乳	541	667	4歳児生活発表会	
4	土	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	356	399		
6	月	チーズ、お茶	ごはん	鶏肉の照り焼き、マカロニグラタン風煮、塩きゅうり、スープ	ひじきせんべい、ヤクルト	513	553		
7	火	ヨーグルト、レーズン	〃	鮭の塩焼き、ほうれん草ともやしのナムル、ミニトマト、鶏ちゃんこ	おかき、豆乳バナナ	443	487	3歳児生活発表会	
8	水	ビスコ、お茶	〃	マーボー豆腐、ホタテ風フライ、昆布マヨブロッコリー、中華風コーンスープ	りんごのカップケーキ、牛乳 クッキー、トマトジュース、 こざかな	560	650		
9	木	おかき、お茶	パン	クリームシチュー、ウィンナーソテー、グリーンサラダ、みかん	こざかな	489	602		
10	金	ウエハース、お茶	ごはん	ポークピカタ、青菜とコーンのソテー、ミニトマト、豆乳スープ	大学芋、牛乳	470	548		
11	土	おかき、お茶	めん	スパゲティー、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	520	598		
13	月	ゼリー、こざかな	ごはん	すき焼き風煮、じゃが芋のカレー揚げ、塩きゅうり、五目みそ汁	ワッフル、牛乳	484	537	身長体重測定	
14	火	ハーベスト、お茶	〃	白身魚のマヨネーズ焼き、ひじきの炒め煮、ミニトマト、みそ汁	ピザ風お好み焼き、 ぶどうジュース	435	468		
15	水	ベジたべる、ジョア	めん	けんちんうどん、ちくわのいそべ揚げ、お浸し	おかき、ココアミルク	416	389	避難訓練	
16	木	Caせんべい、お茶	ごはん	チキンカレー、コーンサラダ、福神漬け、みかん	プリン、えびせん	607	679		
17	金	チーズ、お茶	〃	豚肉の八幡巻き、スパゲティーサラダ、ミニトマト、スープ	ミルクフランス、牛乳	615	678	5歳児生活発表会	
18	土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	511	535		
20	月	サッポロポテト、お茶	ごはん	ハンバーグ、野菜炒め、おかかブロッコリー、コーンポタージュ	チーズ蒸しパン、 りんごジュース	497	510		
21	火	クッキー、お茶	わかめ ごはん	鱈の塩焼き、切り干し大根の煮付け、塩きゅうり、味噌スープ	きな粉白玉、牛乳	484	545	写真撮影(長)	
22	水	おかき、お茶	ごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ、三色胡麻和え、ミニトマト、みそ汁	桃のヨーグルトがけ、 プリン	479	504	食育の日	
23	木	ビスコ、お茶	〃	肉じゃが、野菜入り納豆、ごまマヨブロッコリー、みそ汁	おかき、みかん	435	462		
24	金	とんがりコーン、お茶	めん	スパゲティーミートソース、鶏肉のから揚げ、塩きゅうり、スープ	ケーキ、麦茶、 クリスマス菓子	627	721	クリスマス会	
25	土	おかき、お茶	ごはん	ポークカレー、牛乳、果物	パン、麦茶	496	517		
27	月	プリン、こざかな	〃	豚肉の生姜焼き、かぼちゃサラダ、塩きゅうり、野菜スープ	たい焼き、牛乳	564	585	1号冬休み	
28	火	プリッツ、ジョア	〃	さばの竜田揚げ、五目ナムル、昆布マヨブロッコリー、のっぺい汁	おふのラスク、牛乳	536	567	保育終了	