



12月のこんだて

R4. 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 木	ハーベスト、お茶	ごはん	ハンバーグ、野菜炒め、塩きゅうり、スープ	プリン、えびせん	455	497	避難訓練	<p>12月22日は冬至</p>  <p>これから木枯らしが吹き寒さも増してきます。22日は冬至です。冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に浸かる習慣があります。かぼちゃには鼻や喉の粘膜を丈夫にするビタミンEが豊富に含まれ風邪への抵抗力を高めてくれます。また、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。さわやかな柑橘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 金	おかき、お茶	わかめごはん	筑前煮、エビシューマイ、沢庵、みそ汁	きな粉ドーナツ、牛乳	537	660	4歳児生活発表会	
3 土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	338	376		
5 月	とんがりコーン、お茶	ごはん	スペイン風オムレツ、大豆のケチャップ煮、塩きゅうり、スープ	ふかし芋、牛乳	435	502		
6 火	おかき、お茶	ごはん	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	青のりとチーズのクッキー、野菜ジュース	475	506		
7 水	ベジタベる、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	中華ごま団子、牛乳	602	782	3歳児生活発表会	
8 木	プリッツ、ジョア	ごはん	すき焼き風煮、じゃが芋のカレー揚げ、塩きゅうり、スープ	おかき、トマトジュース、こざかな	453	441		
9 金	チーズ、お茶	ごはん	マーボー豆腐、ホタテ風フライ、おなかブロッコリー、中華風コーンスープ	バナナホットケーキ、牛乳	525	617		
10 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	411	462		
12 月	Caせんべい、お茶	ごはん	ポークカレー、かみかみ和え、福神漬け、みかん	コーンフレーク、牛乳	487	538	身長体重測定	
13 火	えびせん、お茶	ごはん	さばの塩焼き、切り干し大根の煮付け、塩きゅうり、豆乳スープ	芋のつき揚げ、牛乳	509	584		
14 水	おかき、お茶	ごはん	ひじきごはん、チキンナゲット、ポテトサラダ、スープ	ルヴァン、ココアミルク	461	522		
15 木	ウエハース、お茶	ごはん	鶏肉の照り焼き、マカロニグラタン風煮、ミニトマト、スープ	たこ焼き、オレンジジュース	499	561		
16 金	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	りんご、チーズ	359	409	5歳児生活発表会	
17 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		
19 月	アスパラガス、お茶	ごはん	チキンピカタ、アメリカンサラダ、ミニトマト、みそ汁	ほうれん草の白玉団子、牛乳	561	647	※年中児おやつ作り	
20 火	チーズ、お茶	ふりかけごはん	鱈の塩焼き、ひじきの炒め煮、塩きゅうり、さつま芋汁	インドサモサ、りんごジュース	463	492	5歳児記念撮影	
21 水	ゼリー、こざかな	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、昆布マヨブロッコリー、みそ汁	肉まん、牛乳	545	592		
22 木	ビスコ、お茶	ごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ、まめなサラダ、スープ	おかき、みかん	462	496	食育の日(冬至)	
23 金	芋けんぴ、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	603	681	クリスマス会	
24 土	おかき、お茶	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	377	412		
26 月	サッポロポテト、ジョア	ごはん	豚肉の生姜焼き、かぼちゃサラダ、塩きゅうり、野菜スープ	マドレーヌ、牛乳	572	603	1号認定児冬休み開始	
27 火	おかき、お茶	ごはん	アジフライ、千切りきゃべつ、ごまマヨブロッコリー、豚汁	フルーツヨーグルト、プリン	501	532		
28 水	ビスケット、お茶	ごはん	五目豆腐煮、味付け玉子、塩きゅうり、みそ汁	おまんじゅう、牛乳	505	549	2,3号認定児保育終了 食育の日(おせち)	