12月 の こ ん だ て

R5. 11. 24 太田東保育園

日	曜日	1．2才児 午前おやつ	1．2才児 主食	副食	おやつ	エネルギー(kcal) 0.1.2才	エネルギー(kcal) 3.4.5才	行事予定
1	金	アスパラガス、お茶	ごはん	ミートコロッケ、コールスローサラダ、おかかブロッコリー、味噌スープ	おかき、ジョア	504	539	3．4歳児生活発表
2	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	
4	月	えびせん、お茶	ごはん	豚肉の八幡巻き、アメリカンサラダ、塩きゅうり、スープ	おまんじゅう、牛乳	639	747	避難訓練
5	火	クッキー、お茶	ごはん	さばの味噌煮、大根サラダ、おかかブロッコリー、スープ	手作りひじきせんべい、野菜ジュース	476	498	
6	水	野菜かりんとう、お茶	ごはん	チキンカレー、コーンサラダ、福神漬け、みかん	アメリカンドック、牛乳	606	700	
7	木	ルヴァン、ジョア	ごはん	ハンバーグ、野菜炒め、塩きゅうり、スープ	大学芋、牛乳	486	530	
8	金	チーズ、お茶	ごはん	すき焼き風煮、じゃが芋のカレー揚げ、ミニトマト、みそ汁	ほうれん草の白玉団子、牛乳	482	544	※年中児おやつ作り
9	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	412	463	
11	月	ゼリー、こざかな	ごはん	手作り春巻き、五目ナムル、スープ	チーズ蒸しパン、牛乳	485	533	身長体重測定
12	火	ハーベスト、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	インドサモサ、りんごジュース	432	464	
13	水	ウエハース、お茶	めん	けんちんうどん、ちくわのいそべ揚げ、お浸し、みかん	ピザ風お好み焼き、牛乳	423	499	
14	木	おかき、お茶	わかめごはん	八宝菜、ポークシューマイ、塩きゅうり、みそ汁	スイートポテト、牛乳	461	521	
15	金	ヨーグルト、レーズン	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	たい焼き、牛乳	484	536	5歳児生活発表
16	土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	338	376	
18	月	Caせんべい、ジョア	ふりかけごはん	チキンピカタ、ポテトサラダ、ミニトマト、スープ	プリン、えびせん	538	529	
19	火	芋けんぴ、お茶	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、ひじきの炒め煮、塩きゅうり、みそ汁	肉まん、牛乳	521	562	5歳児卒園記念撮影
20	水	とんがりコーン、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	おふのカレーラスク、ヤクルト	541	636	
21	木	クッキー、お茶	ごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ、三色胡麻和え、みそ汁	りんご、チーズ	448	458	食育の日
22	金	プリッツ、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	629	698	クリスマス会
23	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	355	398	
25	月	おかき、お茶	ごはん	筑前煮、チキンナゲット、塩きゅうり、みそ汁	ルヴァン、ココアミルク	454	513	
26	火	ビスコ、お茶	ごはん	アジフライ、千切りキャベツ、ミニトマト、豚汁	フルーツヨーグルト、おかき	476	505	
27	水	サッポロポテト、お茶	ごはん	五目豆腐煮、エビシューマイ、おかかブロッコリー、中華風コーンスープ	青のりとチーズのクッキー、ぶどうジュース	501	579	
28	木	プリン、こざかな	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	ミルクフランス、牛乳	605	625	食育の日

メモ

12月22日は冬至

木枯らしが吹き、寒さも増してきました。12月22日は冬至になります。冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に浸かる習慣がありますが、かぼちゃには喉や鼻の粘膜を丈夫にするビタミンEが豊富に含まれ、風邪への抵抗力高めてくれます。

ゆずは血行を良くし、肌を強くしてくれる成分がのります。爽やかな柑橘の香りを楽し実ながら寒い季節を乗り越えていきましょう。