

12月のこんだて

R6. 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		
2 月	アスパラガス、お茶	ごはん	豆腐ハンバーグ、ウィンナー入り野菜炒め、塩きゅうり、スープ	肉 ま ん 、 牛 乳	531	572	身長体重測定	<p>12月21日は冬至です</p>  <p>今年はやかい日が多く、急な寒さに体も驚いてしまいますね。12月21日は冬至になります。寒さが増す冬至には「ん」が二つ付くものを食べたり、ゆず湯に浸かる習慣があり、「なんきん」とも呼ばれるかぼちゃには鼻やのど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。ゆず湯も血行を促進する効果や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> 
3 火	チーズ、お茶	ごはん	鯖の西京焼き、五目煮豆、おなかブロックリー、みそ汁	スイートポテト、牛乳	435	506		
4 水	おかき、ジョア	ごはん	手作り春巻き、ほうれん草ともやしのナムル、中華風コーンスープ	やわらかプリン、えびせん	514	527		
5 木	ゼリー、じゃこ気分	めん	鶏ちゃんこラーメン、ぎょうざ、ブロックリーサラダ	じゃが芋もち、牛乳	414	481		
6 金	ルヴァン、お茶	ごはん	ポークピカタ、春雨サラダ、ミニトマト、みそ汁	スチームチーズケーキ、牛乳	523	615		
7 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	347	357		
9 月	ハーベスト、お茶	ごはん	豚肉の八幡巻き、アメリカンサラダ、みそ汁	さつま芋蒸しパン、牛乳	602	689		
10 火	ビスコ、お茶	ごはん	はんぺんのチーズサンドフライ、コンビネーションサラダ、スープ	お か き 、 ジ ョ ア	462	479	避難訓練	
11 水	ヨーグルト、レーズン	ごはん	キーマカレー、かみかみ和え、みかん	アメリカンドック、牛乳	588	673		
12 木	おかき、お茶	ごはん	白身魚のフライ、千切りきゃべつ、ごまマヨブロックリー、豚汁	たい焼き、牛乳	489	533		
13 金	えびせん、お茶	ごはん	鶏そぼろごはん、ホタテ風フライ、塩きゅうり、スープ	りんご、チーズ	381	422	以上児発表会	
14 土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	パ ン 、 麦 茶	394	438		
16 月	芋けんぴ、お茶	わかめごはん	筑前煮、チキンナゲット、おなかブロックリー、みそ汁	おふのラスク、牛乳	510	609	5歳児卒園記念撮影	
17 火	おかき、ジョア	ごはん	鮭のこうじ漬け、きゃべつともやしのナムル、鶏ちゃんこ	チ ー ズ パ イ 、 りんごジュース	446	433	※年長児おやつ作り	
18 水	ベジタべる、お茶	めん	スパゲティミートソース、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	604	677	クリスマス会	
19 木	チーズ、お茶	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、昆布マヨブロックリー、みそ汁	ほうれん草の白玉団子、牛乳	454	528	※年中児おやつ作り	
20 金	とんがりコーン、お茶	ごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ、三色胡麻和え、スープ	おまんじゅう、牛乳	495	576	食育の日 (冬至、おせち)	
21 土	おかき、お茶	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	442	507		
23 月	サッポロポテト、お茶	ごはん	鶏肉の照り焼き、青菜とコーンのソテー、ミニトマト、豆乳スープ	ふかし芋、牛乳	464	523	お誕生会	
24 火	野菜かりんとう、お茶	ごはん	さばの竜田揚げ、五目ナムル、のっぺい汁	フルーツヨーグルト、おかき	473	527		
25 水	ウエハース、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	ルヴァン、豆乳ココア	509	608		
26 木	おかき、お茶	ふりかけごはん	中華風厚揚げの煮物、エビシューマイ、おなかブロックリー、スープ	胚芽クッキー、牛乳	540	664		
27 金	Caせんべい、お茶	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	576	625		
28 土	おかき、お茶	めん	スパゲティ、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	483	564		