

12月のこんだて

R7. 11. 27 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 月	とんがりコーン、お茶	ごはん	鮭の塩こうじ漬、ほうれん草ともやしのナムル、鶏ちゃんこ	芋のつき揚げ、牛乳	469	542	身長体重測定	12月22日は冬至です
2 火	ゼリー、じやこ気分	ふりかけ 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	おやつ焼きそば、牛乳	484	532	お誕生会	
3 水	ハーベスト、お茶	ごはん	ポークカレー、かみかみ和え、福神漬け、みかん	アメリカンドック、牛乳	523	595		
4 木	ルヴァン、ジョア	めん	けんちんうどん、ちくわのいそべ揚げ、お浸し	肉まん、牛乳	511	495		
5 金	ベジたべる、お茶	ごはん	鶏そぼろごはん、味付け玉子、塩きゅうり、スープ	クッキー、トマトジュース	395	394		
6 土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	おにぎり、お茶	380	420		
8 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、みそ汁	フライドポテト、ヤクルト	458	484		北風が冬の空気を運んで
9 火	芋けんぴ、お茶	ごはん	ミートコロッケ、青菜とコーンのソテー、ミニトマト、豆乳スープ	りんご、チーズ	416	448	避難訓練	ひんやりとしてきました。今年の冬至は12月22日です。
10 水	ヨーグルト、レーズン	ごはん	鶏肉のオニオントマト煮、マカロニサラダ、スープ	かぼちゃ饅頭、ぶどうジュース	504	552		一年で最も昼の時間が短く、夜の時間が最も長くなる日で
11 木	おかき、お茶	めん	ラーメン、ぎょうざ、ブロッコリー サラダ	手作りクッキー、牛乳	433	528		冬至にはかぼちゃを食べる
12 金	ビスコ、お茶	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	ピザトースト、牛乳	551	620		風習があります。かぼちゃは
13 土	おかき、お茶	めん	スパゲティ、スープ、牛乳、果物	おにぎり、お茶	413	462		カロテン、ビタミンB1、B2、C
15 月	おかき、お茶	わかめ ごはん	豚バラ大根、ホタテ風フライ、おかかブロッコリー、スープ	スイートポテト、牛乳	486	573		、Eや食物繊維などが豊富に
16 火	野菜かりんとう、お茶	ごはん	さばの塩焼き、切り干し大根の煮付け、浅漬け、みそ汁	りんごのカップケーキ、牛乳	479	555		含まれ風邪予防になり、冬の
17 水	えびせん、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	おかき、ココア豆乳	520	610		間も保存が効くのでこの時期
18 木	プリツツ、ジョア	ごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ、春雨サラダ、ミニトマト、スープ	バナナホットケーキ、牛乳	557	593	食育の日 (冬至、おせち)	に重宝する野菜です。他にも
19 金	サッポロポテト、お茶	めん	たぬきうどん、みかん	たこ焼、牛乳	428	464	3. 4.5歳児 生活発表会	ゆず湯に浸かる習慣もあり、
20 土	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	おにぎり、お茶	367	403		血行の促進や肌を強くする
22 月	Caせんべい、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、かぼちゃのポタージュ	ケーキ、麦茶 クリスマス菓子	711	808	クリスマス会	効果があります。体を温めて
23 火	チーズ、おかき	ごはん	さわらの西京焼き、ひじきの炒め煮、ごまマヨブロッコリー、スープ	おふのラスク、牛乳	515	531		寒さに備えましょう。
24 水	ビスコ、お茶	ごはん	野菜と里芋の煮付け、エビシューマイ、ミニトマト、みそ汁	ほうれん草の白玉団子、牛乳	481	573	※年中児おやつ作り	
25 木	おかき、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	フルーツヨーグルト、 アスパラガス	487	533		
26 金	ウエハース、お茶	ごはん	マーボー豆腐、チキンナゲット、ほうれん草の胡麻和え、中華風コーンスープ	桃まん、牛乳	555	717		
27 土	おかき、お茶	めん	きつねうどん、牛乳、果物	おにぎり、お茶	378	420		



北風が冬の空気を運んで
ひんやりとしてきました。今年
の冬至は12月22日です。

一年で最も昼の時間が短く、
夜の時間が最も長くなる日で

冬至にはかぼちゃを食べる
風習があります。かぼちゃは

カロテン、ビタミンB1、B2、C
、Eや食物繊維などが豊富に

含まれ風邪予防になり、冬の
間も保存が効くのでこの時期

に重宝する野菜です。他にも
ゆず湯に浸かる習慣もあり、
血行の促進や肌を強くする

