


# 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	<p>12月22日は冬至です</p>  <p>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効果があります。体を温めて寒さに備えましょう。</p>
2 火	ゼリー、じゃこ気分	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		
9 火	芋けんぴ、お茶	ごはん	ミートコロケ、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	
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		
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		
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		<p>食育の日 (冬至、おせち)</p> <p>3. 4.5歳児 生活発表会</p>
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		
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		
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		
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		
18 木	ブリッツ、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		
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		
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		
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	
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		
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		

