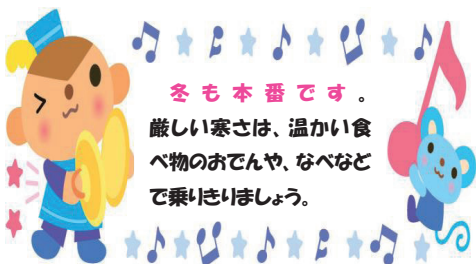




12月こんだて

平成25年12月1日 織笠保育園

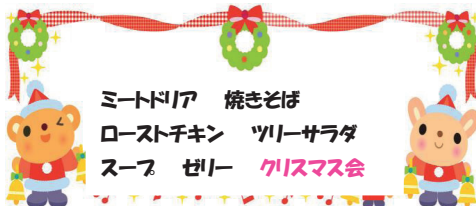
よくかんでたべよう



冬も本番です。
厳しい寒さは、温かい食
べ物のおでんや、なべなど
で乗りこえましょう。

バイキング

今月は12日誕生会、24日クリスマス会でバイ
キング形式の昼食会を行います。料理をよそう、
「これを食べたい」など自己主張してもらうことや
ほかのクラスのお友達との交流、また自由におかわ
りできるように工夫しています。



ミートドリア 焼きそば
ローストチキン ツリーサラダ
スープ ゼリー クリスマス会



エビピラフ チキンカツ
ハムサラダ ピザぎょうざ焼き
スープ フルーツ

お誕生会

※3才以上児の栄養価について 3才以上児は副
食給食となっているため、主食分の栄養分(こ
はん)の栄養価が含まれていません。
(参考)主食・・・ごはん 110g(目安量)は
エネルギー185カロリーとなります。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼食	全園児午後のおやつ	栄養価	
			全園児		未満児	以上児
1	日					
2	月	牛乳・サラダせんべい	鶏肉の味噌付け焼き・大豆サラダ・青菜の板かま和え・すまし汁・果物	豆乳・えびせん	473	310
3	火	100%ジュース・クッキー	カレーライス・ミニチーズ・100%ジュース・果物	牛乳・ウエハース	594	434
4	水	牛乳・えびせん	タラフライ・三色コールスロー・ナムル・味噌汁・果物	牛乳・苺のケーキ	535	367
5	木	牛乳・ビスケット	鮭の照り焼き・ひじきの煮物・枝豆・味噌汁・果物	ヨーグルト	320	310
6	金	牛乳・ウエハース	鶏肉のマーマレード焼き・スパゲッティーソテー・味噌汁・果物	あんぱんまんゼリー	364	310
7	土	牛乳・せんべい	おゆうぎかい			
8	日				-	
9	月	牛乳・サラダせんべい	ひじき入り厚焼き卵・スパゲッティーサラダ・さつま芋レモン煮・味噌汁・果物	牛乳・フレークファッチ	612	432
10	火	牛乳・えびせん	チーズハンバーグ・マカロニサラダ・トマト・スープ・果物	牛乳・ミニパン	603	450
11	水	ヨーグルト	サバの竜田揚げ・春雨ソテー・五目納豆・味噌汁・果物	豆乳・チーズ蒸しパン	545	436
12	木	牛乳・ミニクッキー	誕生会	牛乳・バームクーヘン	541	574
13	金	豆乳・ウエハース	松風焼き・スイートポテトサラダ・きゅうりの中華和え・味噌汁・果物	牛乳・セサミトースト	589	429
14	土	牛乳・せんべい	きのこスパゲッティー・乳酸飲料・みかん			
15	日					
16	月	牛乳・ブリッツ	タラのパン粉焼き・野菜サラダ・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁・果物	牛乳・サーダーアングギー	552	399
17	火	牛乳・バナナ	鶏肉の甘から煮・ビーフンソテー・酢の物・味噌汁・果物	牛乳・チーズケーキ	544	302
18	水	牛乳・クッキー	豚肉のごまだれ焼き・ジャーマンポテト・トマト・冬至かぼちゃのシチュー・果物	お茶会いきなり団子	574	424
19	木	豆乳・ウエハース	サバのカレー焼き・キャベツのごまサラダ・ゆかり和え・味噌汁・果物	牛乳・ビザトースト	459	368
20	金	牛乳・ビスケット	麻婆豆腐・中華サラダ・ちくわの磯部揚げ・スープ・果物	豆乳・ウエハース	526	368
21	土	牛乳・せんべい	ホットドッグ・スープ・フルーツヨーグルト			
22	日					
23	月		天皇誕生日			
24	火	豆乳・ミニパン	鶏肉の唐揚げ・シルバーサラダ・ブロッコリーソテー・味噌汁・果物	カルピスポンチ	541	456
25	水	牛乳・えびせん	クリスマス会	デコレーションケーキ	712	764
26	木	牛乳・バナナ	鮭のマヨネーズ焼き・しょうゆフレンチ・トマト・味噌汁・果物	牛乳・ウエハース	411	401
27	金	牛乳・とんがりコーン	おかめうどん・ボイルウインナー・レタスパインサラダ・果物	100%ジュース・クッキー	462	421
28	土	ヨーグルト	スープスパゲッティー・りんご			
29	日		年末休み			
30	月					
31	火					