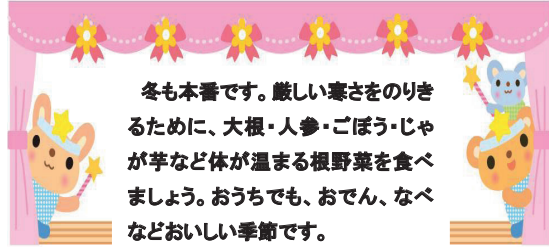




12月こんだて

平成26年12月1日 山田町 第一保育所

かんしゃしてたべよう



冬も本番です。厳しい寒さをのりきるために、大根・人参・ごぼう・じゃが芋など体が温まる根野菜を食べましょう。おうちでも、おでん、なべなどおいしい季節です。

冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの季節の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物です。22日保育所でもパンプキンサラダを食べます。

今月の予定

8日	成道会	26日	もちつき交流会
9日	ぺこちゃん		
10日	おゆうぎ会 総練習		
13日	おゆうぎ会		
17日	リズム集会		
18日	避難訓練		
19日	クリスマス・誕生会		



*エビピラフ	*焼そば
*ローストチキン	*ツリーサラダ
*スープ	*フルーツ
誕生会メニュー	
19日(金)	

*3歳以上児の栄養価について

副食給食となっているため、主食分の栄養分(ご飯)の栄養価が含まれていません。

*25日おかめうどん、26日もちつき会はお弁当(ご飯)は入りません

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価カロリー	
			全 園 児			未満児	以上児
1	月	牛乳・ウエハース	鶏肉の照り焼き・春雨ソテー・枝豆・味噌汁・果物		ヨーグルト	444	300
2	火	牛乳・マンナ	炒り豆腐・キャベツのごまサラダ・ツナ和え・味噌汁・果物		牛乳・プリッツ	477	334
3	水	牛乳・ビスコ	さばの竜田揚げ・野菜の五目煮・浸し和え・味噌汁・果物		牛乳・ビスケット	497	358
4	木	牛乳・たべっこどうぶつ	豚肉のごまだれ焼き・スイートポテトサラダ・トマト・味噌汁・果物		フルーツゼリー	469	314
5	金	牛乳・ロールカステラ	鮭の西京焼き・ビーフンソテー・キャベツおかか和え・味噌汁・果物		牛乳・クッキー	450	306
6	土	牛乳・プリッツ	スパゲッティーナポリタン・100%ジュース・果物		お菓子		
7	日						
8	月	牛乳・バナナ	鶏肉のマーメレード焼き・和風サラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・ミニパン	440	303
9	火	豆乳・クッキー	厚焼き卵・ごぼうサラダ・南瓜煮・鮭のすり身汁・果物		ヨーグルト	423	308
10	水	はちみつりんご・ハイハイ	カレーライス・しょうゆフレンチ・ポイルウインナー・スープ・果物		牛乳・おととと	588	486
11	木	牛乳・ビスケット	ハンバーグ・シルバーサラダ・ナムル・スープ・果物		牛乳・フレークファッチ	599	448
12	金	牛乳・バナナ	タラのパン粉焼き・大根とツナのサラダ・ブロッコリーソテー・味噌汁・果物		牛乳・クッキー	531	386
13	土		お ゆ う ぎ 会				
14	日						
15	月	牛乳・ハイハイせんべい	筑前煮・春雨サラダ・五目納豆・味噌汁・果物		牛乳・アメリカンドック	527	396
16	火	牛乳・とんがりコーン	豚肉の生姜焼き・スパゲッティーソテー・トマト・味噌汁・果物		ヨーグルト・ウエハース	516	367
17	水	豆乳・ジャムパン	鶏肉の甘辛煮・スパゲッティーサラダ・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁・果物		牛乳・ピザトースト	514	490
18	木	牛乳・バナナ	千草焼き・五目きんぴら・さつま芋のレモン煮・クリームシチュー・果物		牛乳・とんがりコーン	506	442
19	金	牛乳・おととと	 誕 生 会 		ヨーグルト	437	424
20	土	牛乳・プリッツ	親子丼・すまし汁・ミニゼリー		お菓子		
21	日						
22	月	牛乳・えびせん	サバのカレー焼き・パンプキンサラダ・ほうれん草のごま和え・すまし汁・果物		牛乳・田老かりんとう	487	338
23	火		天 皇 誕 生 日				
24	水	牛乳・たべっこどうぶつ	タラフライ・三食コールスロー・トマト・味噌汁・果物		牛乳・ケーキ	501	479
25	木	牛乳・ミニパン	おかめうどん・ポイルウインナー・りんご・サラダ・果物		牛乳・苺パームクーヘン	509	449
26	金	100%ジュース・クッキー	もちつき会・けんちん汁・果物		ヨーグルト	584	696
27	土	牛乳・クラッカー	ちゃんぽんうどん・乳酸飲料・果物				
28	日		年 末 休 み				
29	月						
30	火						
31	水						