

12がつこんだて



平成 26 年 12 月 1 日 織笠保育園



冬も本番です

厳しい寒さは、温かい食べ物のおでん、すき焼き、水炊きなど、なべものなどで乗りきりましょう。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。



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工夫しています。

12 月 12 日(金)はお誕生会、12 月 24 日(水)はクリスマス会です。お弁当はいりません。(着セット、おしぼりはお願いします)

クリスマス会のメニュー

- ★ミートドリア ★焼きそば
- ★ローストチキン ★スープ
- ★ツリーサラダ ★ゼリー

誕生会のメニュー

- ★エビピラフ ★チキンカツ
- ★フレンチサラダ ★フライドポテト
- ★スープ ★フルーツ盛合わせ



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	月	牛乳・えびせん	鶏肉の照り焼き・ビーフソテー・粉ふき芋・味噌汁・果物	牛乳・きな粉マカロニ	521	363	
2	火	牛乳・ウエハース	マーボー豆腐・春雨サラダ・スープ・果物	牛乳・バームクーヘン	470	303	
3	水	牛乳・サブレ	サバの竜田揚げ・野菜の五目煮・ほうれん草の浸し和え・味噌汁・果物	牛乳・ココア蒸しパン	596	465	
4	木	牛乳・卵ボーロ	豚肉のごまだれ焼き・南瓜サラダ・レタス・味噌汁・果物	ヨーグルト	523	347	
5	金	牛乳・リッツ	鮭の西京焼き・スパゲティーサラダ・枝豆・すまし汁・果物	牛乳・クッキー	462	311	
6	土		お ゆ う ぎ 会				
7	日						
8	月	牛乳・せんべい	鶏肉のマーマレード焼き・ひじきの和風サラダ・ほうれん草のナムル・味噌汁・果物	牛乳・かりんとう	525	377	
9	火	牛乳・ハーベスト	厚焼き卵・ごぼうサラダ・南瓜煮・鮭のすり身汁・果物	牛乳・ドーナツ	504	321	
10	水	豆乳・プリッツ	炒り豆腐・きゃべつのごまサラダ・ブロッコリーのツナ和え・味噌汁・果物	牛乳・りんごケーキ (モグモグデー)	593	474	
11	木	牛乳・ジャムトースト	ハンバーグ・シルバーサラダ・トマト・スープ・果物	プリン	503	364	
12	金	ゼリー	誕 生 会		バナナクリーム	616	675
13	土	牛乳・ビスコ	和風スパゲティー・ミニジュース・果物	牛乳・お菓子			
14	日						
15	月	牛乳・えびせん	筑前煮・春雨ソテー・大豆サラダ・味噌汁・果物	牛乳・抹茶のホットケーキ	632	456	
16	火	牛乳・クッキー	サバのカレー焼き・マカロニサラダ・ほうれん草のごま和え・すまし汁・果物	麦茶・おにぎり	559	394	
17	水	牛乳・ウエハース	鶏肉の甘辛煮・スパゲティーソテー・枝豆・味噌汁・果物	牛乳・ミニクリームパン	599	475	
18	木	豆乳・リッツ	干草焼き・五目きんぴら・さつま芋のレモン煮・味噌汁・果物	ゼリー	450	312	
19	金	フルーツヨーグルト	タラのパン粉焼き・大根サラダ・ブロッコリー炒め・味噌汁・果物	牛乳・サラダせんべい	461	319	
20	土	牛乳・卵ボーロ	ホットドッグ・スープ・果物	牛乳・お菓子			
21	日						
22	月	豆乳・ビスコ	タラフライ・三色コールスロー・トマト・冬至南瓜のクリームシチュー・果物	ジョア・ビスケット	559	411	
23	火		天 皇 誕 生 日				
24	水	ヨーグルト	ク リ ス マ ス 会		ミニジュース・デコレーションケーキ	627	641
25	木	牛乳・プリッツ	おかめうどん・チキンナゲット・スイートポテトサラダ・果物	牛乳・フレークファッジ	551	586	
26	金	牛乳・ハーベスト	もちつき会・具沢山汁・果物(未満児・納豆ご飯・ポイルウイナー)	牛乳・ウエハース	490	640	
27	土	牛乳・サブレ	親子丼・味噌汁・果物	牛乳・お菓子			
28	日						
29	月						
30	火						
31	水						

※お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ちください。
※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※以上児のカロリーは副食給食のみのカロリーとなっており、主食(ご飯)のカロリーは含まれていません。
※(参考)主食・ご飯 110g(目安量)のカロリーは 185kcal です