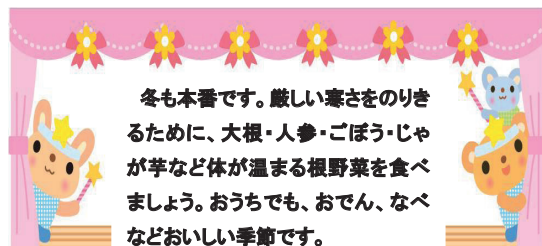




# 12月こんだて

平成27年12月1日 織笠保育園

## 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日保育園でもパンプキンサラダを食べます。

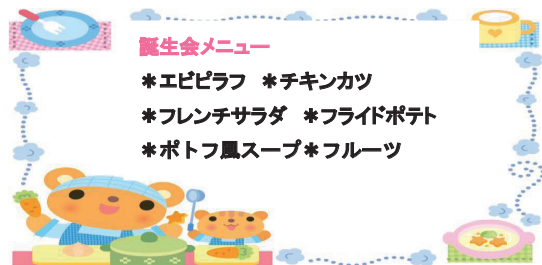
### クリスマス会メニュー

- \*オムライス
- \*ローストチキン
- \*焼きそば
- \*ツリーサラダ
- \*コンソメスープ
- \*フルーツ



### 誕生会メニュー

- \*エビピラフ \*チキンカツ
- \*フレンチサラダ \*フライドポテト
- \*ポトフ風スープ\* フルーツ



\*18日誕生会、24日クリスマス会 25日もちつき会はお弁当(ご飯)はいりません。

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	火	牛乳・ウエハース	鶏肉のつくね焼き・春雨ソテー・枝豆・白菜の味噌汁・みかん		牛乳・えびせん	512	420
2	水	牛乳・マンナ	炒り豆腐・キャベツのごまサラダ・ツナ和え・大根の味噌汁・りんご		牛乳・プリッツ	524	447
3	木	牛乳・ビスコ	さばの竜田揚げ・野菜の五目煮・浸し和え・なめこの味噌汁・オレンジ		牛乳・ミニクリームパン	650	591
4	金	牛乳・たべっこどうぶつ	麻婆豆腐・中華サラダ・トマト・コンソメスープ・グレープフルーツ		牛乳・バームクーヘン	475	421
5	土	牛乳・せんべい	チキンライス・卵スープ・りんご		お菓子		
6	日						
7	月	牛乳・えびせん	鮭の西京焼き・ビーフソテー・キャベツおほか和え・大根の味噌汁・バナナ		牛乳・クッキー	440	386
8	火	牛乳・ビスケット	干草焼き・五目ひじき煮・さつま芋のレモン煮・クリームシチュー・りんご		牛乳・おとっと	440	410
9	水	牛乳・バナナ	鶏肉のマーレード焼き・和風サラダ・枝豆・白菜の味噌汁・りんご		牛乳・スティックパン	490	420
10	木	100%ジュース・ビスコ	カレーライス・しょうゆフレンチ・ポイルウインナー・わかめスープ・オレンジ		牛乳★チーズケーキ	584	510
11	金	牛乳・クッキー	厚焼き卵・ごぼうサラダ・かぼちゃ煮・鮭のすり身汁・グレープフルーツ		ヨーグルト	490	460
12	土	牛乳・バナナ	スパゲッティーナポリタン・100%ジュース・グレープフルーツ		お菓子		
13	日						
14	月	牛乳・えびせん	豚肉の生姜焼き・シーフードスパゲッティー・トマト・ほうれん草の味噌汁・バナナ		牛乳・クッキー	546	445
15	火	牛乳・ビスコ	筑前煮・春雨サラダ・五目納豆・豆腐の味噌汁・グレープフルーツ		牛乳★アメリカンドック	565	450
16	水	牛乳・とんがりコーン	たらのパン粉焼き・スイートポテトサラダ・トマト・大根の味噌汁・りんご		ヨーグルト・ウエハース	480	360
17	木	豆乳・ジャムパン	鶏肉の甘辛煮・スパゲッティーサラダ・ブロッコリーのおほか和え・キャベツの味噌汁・みかん		牛乳★スイートポテト	499	412
18	金	牛乳・バナナ	 誕 生 会 		フルーツゼリー	760	720
19	土	牛乳・オレンジ	親子丼・すまし汁・ミニゼリー		お菓子		
20	日						
21	月	牛乳・ミニクリームパン	ハンバーグ・シルバーサラダ・ナムル・コンソメスープ・りんご		牛乳★アップルケーキ	589	409
22	火	牛乳・えびせん	さばのカレー焼き・パンプキンサラダ・ほうれん草のごま和え・すまし汁・オレンジ		牛乳・田老かりんとう	480	433
23	水		天 皇 誕 生 日				
24	木	ヨーグルト	ク リ ス マ ス 会		100%ジュース★デコレーションケーキ	690	670
25	金	牛乳・ミニパン	もちつき会・けんちん汁・みかん		牛乳・バームクーヘン	584	510
26	土	100%ジュース・クッキー	ちゃんぽんうどん・乳酸飲料・バナナ		お菓子		
27	日						
28	月	牛乳・ビスケット	ドライカレー・春雨サラダ・わかめスープ・りんご		牛乳・せんべい		
29	火		年 末				
30	水						
31	木						