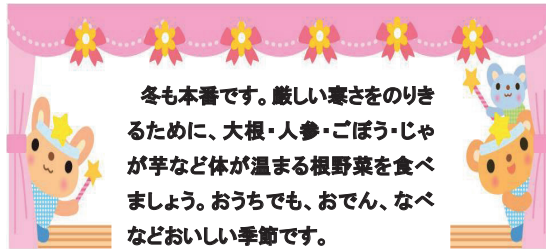


12月こんだて

平成28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。13日保育所でもパンプキンサラダを食べます。

今月の予定

- 3日(土)おゆうぎ会
- 7日(水)成道会
- 9日(金)誕生会
- 16日(金)ほっこりふれあい
食事会
- 21日(水)クリスマス会
歯科指導
- 26日(月)もちつき会



誕生会メニュー9日(金)

- *ソーセージチキンライス*焼そば
- *手羽元ローストチキン*ツリーサラダ
- *コンソメスープ *苺・フルーツゼリー



*9日誕生会、26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	木	牛乳・ウエハース	鶏肉のつくね焼き・シルバーサラダ・トマト・白菜の味噌汁・みかん		牛乳・えびせん	490	540
2	金	牛乳・マンナ	炒り豆腐・キャベツのごまサラダ・磯辺揚げ・大根の味噌汁・りんご		ヨーグルト・ウエハース	479	530
3	土	牛乳・せんべい	お ゆ う ぎ か い		ごほうび		
4	日						
5	月	牛乳・せんべい	筑前煮・春雨サラダ・あまちゃん揚げ・鮭のすり身汁・オレンジ		牛乳★セサミトースト	480	520
6	火	牛乳・えびせん	鮭の西京焼き・ビーフンカレーソテー・キャベツおかかかえ・豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳・バームクーヘン	420	460
7	水	牛乳・ミニパン	スコッチエッグ・二色コールスロー・枝豆・白菜の味噌汁・りんご		牛乳★ミニケーキ	520	570
8	木	牛乳・バナナ	五目厚焼き卵・れんこんサラダ・南瓜煮・若布の味噌汁・グレープフルーツ		牛乳・スティックパン	460	480
9	金	牛乳・クッキー	 誕 生 会 		牛乳・バームクーヘン	603	710
10	土	牛乳・ハイハイ	カレーライス・100%ジュース・グレープフルーツ		お菓子		
11	日						
12	月	牛乳・ビスコ	和風ハンバーグ・シーフードスパゲッティ・ハムサラダ・コンソメスープ・バナナ		牛乳★チーズ蒸しパン	510	550
13	火	牛乳・動物クッキー	サバのカレー焼き・パンプキンサラダ・ナムル・すまし汁・オレンジ		牛乳・くりっこやかりんとう	472	520
14	水	牛乳・バームクーヘン	シューマイ・中華サラダ・トマト・中華スープ・グレープフルーツ		牛乳★アメリカンドック	490	453
15	木	牛乳・ハイハイせんべい	千草焼き・切干大根煮・大豆サラダ・クリームシチュー・バナナ		ヨーグルト・ウエハース	470	509
16	金	牛乳・とんがりコーン	ちゃんちゃん焼き・お浸し・五目納豆・ふのりの味噌汁・みかん ほっこり		牛乳・えびせん	480	536
17	土	豆乳・ジャムパン	チキンライス・乳酸飲料・みかん		お菓子		
18	日						
19	月	牛乳・せんべい	たらの洋風焼き・和風サラダ・トマト・大根の味噌汁・みかん		牛乳★手作りパン	480	504
20	火	牛乳・さつぼろポテト	鶏肉の竜田揚げ・スパゲッティサラダ・ブロッコリー添え・キャベツの味噌汁・りんご		牛乳・いかせんべい	507	542
21	水	牛乳・ミニクリームパン	 ローストチキン・スパゲッティソテー・ハムサラダ・ポトフ風スープ・いちご		★プリンアラモード	501	567
22	木	牛乳・オレンジ	えびのかき揚げ・春雨ソテー・トマト・ほうれん草の味噌汁・りんご		牛乳・ほし食べよう	489	538
23	金		天 皇 誕 生 日				
24	土	牛乳・たべっこどうぶつ	ちゃんぽんうどん・乳酸飲料・バナナ		お菓子		
25	日						
26	月	100%ジュース・クッキー	もちつき会・けんちん汁・みかん		牛乳・ステックパン	479	547
27	火	牛乳・クッキー	カレーライス・茹で卵・グリーンサラダ・ミニチーズ・スープ・オレンジ		牛乳★ゆべし	541	570
28	水	牛乳・パイ菓子	スパニッシュオムレツ・マカロニサラダ・わかめの味噌汁・バナナ		ヨーグルト・クラッカー	432	468
29	木		年 末				
30	金						
31	土						