12 月こんだて

平成 28 年 12 月 1 日　　社会福祉法人　三心会　綾笠保育園

かんしゃしてたべよう

一年間の締めくくりです。おゆうぎ会も無事に終わりました。年末に向けてクリスマス会や餅つき会など楽しみなイベントがたくさん待っています。

冬至にカボチャ

一年で最も夜が長い日のことを「冬至」と言います。冬至に食べるかぼちゃは厄除けなどに効果があり、運気が上がると言われています。ビタミン類を多く含むかぼちゃは、この季節の栄養補給として風邪予防に効果的です。21 日は保育園でもかぼちゃ煮を食べる予定です。

クリスマス会メニュー

- ＊チキンライス
- ＊ローストチキン
- ＊グラタン
- ＊ツリーサラダ
- ＊フライドポテト
- ＊コンソメスープ
- ＊フルーツ

誕生会メニュー

- ＊ツナピラフ
- ＊竜田揚げ
- ＊フレンチサラダ
- ＊ナポリタン
- ＊フライドポテト
- ＊野菜スープ
- ＊フルーツ

＊15 日誕生会、22 日クリスマス会、27 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	全園児午後のおやつ	栄養価カロリー 未満児	栄養価カロリー 以上児
1	木	牛乳・ビスコ	スコッチエッグ・三色コールスロー・トマト・白菜の味噌汁・みかん	牛乳★ごまトースト	628	677
2	金	牛乳・えびせん	鯖のカレー焼き・春雨ソテー・枝豆・ほうれん草の味噌汁・りんご	ミニジュース・スティックパン	584	615
3	土	麦茶・ビスケット	ちゃんぽんうどん・ミニジュース・オレンジ	お菓子		
4	日					
5	月	牛乳・ミニパン	豚肉のごまだれ焼き・じゃが芋の炒め煮・和風サラダ・豆腐の味噌汁・バナナ	牛乳★アメリカンドック	593	623
6	火	牛乳・ビスコ	鮭の西京焼き・ひじき煮・添えブロッコリー・すまし汁・グレープフルーツ	牛乳・パイ菓子	444	448
7	水	★フルーツヨーグルト	筑前煮・春雨サラダ・海女ちゃん揚げ・大根の味噌汁・みかん	麦茶★ゆべし	488	526
8	木	牛乳・ビスケット	えびのかき揚げ・ポテトサラダ・ナムル・なめこの味噌汁・バナナ	牛乳・せんべい	578	618
9	金	牛乳・とんがりコーン	千草焼き・切干大根煮・大豆サラダ・若布の味噌汁・オレンジ	牛乳・ビスケット	511	526
10	土	麦茶・せんべい	親子丼・すまし汁・グレープフルーツ	お菓子		
11	日					
12	月	牛乳・サブレ	鮭のちゃんちゃん焼き・きんぴらごぼう・お浸し・すまし汁・オレンジ	ヨーグルト・クラッカー	437	441
13	火	100%ジュース・クッキー	鶏肉のマーマレード焼き・キャベツのごまサラダ・枝豆・大根の味噌汁・バナナ	牛乳・バウムクーヘン	475	501
14	水	麦茶・バナナ	鶏肉の甘辛煮・シルバーサラダ・粉吹き芋・コンソメスープ・りんご	牛乳★チョコ蒸しパン	583	692
15	木	ジョア・ビスケット	誕生会	フルーツゼリー	675	861
16	金	牛乳★ジャムパン	マカロニグラタン・ビーフンソテー・大根サラダ・卵スープ・グレープフルーツ	牛乳・せんべい	596	604
17	土	麦茶・クッキー	ドライカレー・野菜スープ・バナナ	お菓子		
18	日					
19	月	牛乳・パイ菓子	鱈の洋風焼き・フレンチサラダ・トマト・若布の味噌汁・みかん	牛乳★ドーナツ	564	597
20	火	100%ジュース・クッキー	鶏肉のつくね焼き・スパゲティーサラダ・さつま芋の天ぷら・すまし汁・グレープフルーツ	牛乳・せんべい	594	623
21	水	牛乳・せんべい	厚焼き卵・ごぼうサラダ・かぼちゃ煮・キャベツの味噌汁・バナナ	牛乳★スイートポテト	568	580
22	木	ミニジュース・ビスコ	クリスマス会	ジュース★デコレーションケーキ	781	897
23	金		天皇誕生日			
24	土	麦茶・せんべい	スパゲッティーナポリタン・コンソメスープ・グレープフルーツ	お菓子		
25	日					
26	月	牛乳・とんがりコーン	シュウマイ・中華サラダ・枝豆・中華スープ・りんご	牛乳★チーズケーキ	595	631
27	火	牛乳・せんべい	もちつき会　豚汁・みかん	牛乳・かりんとう	434	481
28	水	麦茶・えびせん	カレーライス・ボイルウインナー・グリーンサラダ・野菜スープ・りんご	牛乳・いかせんべい	569	679
29	木		年末			
30	金					
31	土					